

”إسهامات البطالة في تحقيق الأمن النفسي والتسامح لدى طلاب الدراسات العليا (دراسة وصفية تبشيرية)”

أ.د/ تحية محمد عبد العال
أستاذ الصحة النفسية كلية التربية
جامعة الطائف وجامعة بنها

أ.د/ زينب محمود شقير
أستاذ التربية الخاصة كلية التربية
جامعة الطائف وجامعة طنطا

• أولاً : البطالة :

• مقدمه :

يعد العمل سمة أساسية ملازمة للإنسان منذ نشأته وتطوره وارتقاؤه عن السلسلة الحيوانية، حيث يوفر العمل للفردي الاستقلال والاستقرار، والشعور بالأمن المادي وبقية من شر العوز والحاجة، كما يشعر الإنسان بالقيمة والاستحقاق بالجدارة، والاحساس بالثقة والرضا والقوة والهبة، والكرامة والشعور بقيمة الذات وتحقيق الإمكانيات، والاكتفاء والقناعة والاطمئنان النفسي والرغبة في تحقيق الذات، والتماسك، والسعادة، وحب الحياة، والإحساس بالكرامة، والكبرياء، والمكانة والانتماء والإيجابية وتلك هي علامة من علامات الصحة النفسية والشعور بالسعادة والغني النفسي.

من هنا كان من علامات الصحة النفسية للفردي، قدرته على الإنتاج المعقول في حدود ذاته وحيويته واستعداداته؛ لهذا يعد العمل شرطاً أساسياً من شروط الصحة النفسية للفردي الذي يعمل. (عصام زيدان، ٢٠٠١، ٣٦)

وإذا كان الأمر كذلك بالنسبة للفردي الذي يعمل، فما بال هؤلاء الذين يعانون من البطالة، التي بدأت تترك بصماتها الواضحة على العديد من البلدان العربية؛ حيث تشير الإحصائيات إلى أن معدل البطالة في البلدان العربية أعلى من معدلاتها في البلدان الأخرى؛ وبهذا اضحيت مشكلة البطالة من أخطر المشكلات التي تواجه مختلف دول العالم المتقدمة والنامية على حد سواء.

وأنه طبقاً لتقديرات الأمم المتحدة من المتوقع أن يدخل سوق العمل بالبلاد النامية حوالي ٣٨ مليون فرد يبحثون عن فرص للتوظيف، وخطورة ذلك تتمثل في هذا التزايد المستمر في أعداد العاطلين عبر الزمن وفي توفر بيئة خصبة مواتية لنمو العنف والجريمة والتطرف لانعدام الدخل، وخفض مستويات المعيشة، وزيادة عدد من يقعون تحت خط الفقر وما يرافق ذلك من أوضاع لا إنسانية. (رمزي زكي، ١٩٩٧)

حيث تؤثر البطالة على سيكولوجية الفرد العاطل، وتجعله يقع تحت ضغوط نفسية تؤثر على توافقه باضطرابه، وتزعزع استقراره النفسي وتساهم بشكل فاعل في وقوعه في هوة الاضطراب النفسي. (Merwe & Greeff, 2003, 101)

ولهذا ارتبطت البطالة بانخفاض معدلات السعادة، فالأفراد العاطلون الذين لا يجدون فرصاً للعمل يعكسون مستويات مرتفعة من الاضطراب النفسي (Henwood & Miles, 1987, 95) والاعتلال، وتدني مستوى المعيشة، والشعور بالضجر والاحساس بالعدمية وتدني مفهوم الذات لديهم.

كما تؤدي البطالة أيضاً إلى انخفاض أواصر الروابط التي يحملها الأفراد العاطلين تجاه المؤسسات الرسمية، والأنظمة والقيم الاجتماعية السائدة في المجتمع، كما تحد من فاعلية سلطة الأسرة بحيث لا تستطيع أن تقوم أو تمارس دورها في عملية الضبط الاجتماعي لأطفالهما، مضافاً إلى أن حالة البطالة يمكن أن تخلق كثيراً من مظاهر عدم التوافق النفسي والاجتماعي، إلى جانب اتصاف كثير من العاطلين الذين لا يعملون بكثير من الاضطرابات النفسية والشخصية (كعدم الشعور بالسعادة، وعدم الرضا، والشعور بالعجز، عدم الكفاءة بصورة تؤدي إلى اعتلال صحتهم النفسية، وتثير لديهم مشاعر العدائية، وتجعلهم أكثر تهيؤاً للغضب أو الثورة أو الدفع بهم إلى ممارسات مسلكية غير منضبطة وغير مشروعة، ولعلنا نجد في نموذج الهجرة غير الشرعية مثالا لهذه المسالك غير الشرعية).

من هنا عرف الفكر الماركسي الإنسان بأنه "حيوان عامل"، كذلك أوضح "كلود ليفي شتراوس" فكرة العمل واستعان بهذه الفكرة في كشف الخاصية الجوهرية المميزة للإنسان، فالكائنات الحية جميعها مدفوعة بغرائز الحياة أو البقاء التي تعتمد بطريقة مباشرة على تناول الطعام، ولكي يتم الحصول على هذا الطعام، لابد من العمل، وفي الفكر "الهيغلي" يقال أن الإنسان يخلق نفسه من خلال العمل، فالانخراط في العمل يحقق ويطور الوجود الإنساني، وبالتالي ينعكس على جميع المجالات، وخاصة المجال العاطفي. (فرج أحمد، ١٩٩١)

كذلك أكد "فرويد" (Freud, 1916) من منظور سيكودينامي على أن الحب والعمل يشكلان جوهر الحياة مما يشير إلى قبول الحب وعطائه، والعمل المنتج الفعال هما المحددان الرئيسيان للصحة النفسية للفرد، ويؤثر هذان الجانبان بصفة دائمة على الشباب ففي الجو العام المحيط بهم دائماً ما يذكرهم بمدى التقدم أو الفشل في هذين المجالين؛ لذا فمن منظور التوتر النفسي يتعرض الشباب إلى كثير من الأحداث والخبرات التي يمكن أن تكون مصادر مختلفة للقلق والاكتئاب. (ممدوحة سلامة، ١٩٩٢، ١٦٤)

ولهذا تعد البطالة من الظواهر السلبية التي تهدد السلم والاستقرار الاجتماعي في أي دولة من الدول باعتبار أن دخل الفرد من عمله يمثل صمام الأمان أو الاستقرار له ولمجتمعه في حين أن البطالة والحرمان من الدخل يولدان الاستبعاد والتهميش الاجتماعي وسائر العلل الاجتماعية الأخرى؛ حيث أصبحت البطالة بين فئة الشباب بصفة خاصة ظاهرة عالمية تعاني منها الدول النامية والمتقدمة على حد سواء، وتكاد تكون هذه الظاهرة محورا أساسيا لكثير من النقاشات الاقتصادية، والقرارات السياسية داخل كل دولة، من هنا تم تعريف "العاطل عن العمل" بأنه: "ذلك الفرد الذي يكون فوق سن معينة بلا عمل وهو قادر على العمل وراغب فيه ويبحث عنه عند مستوى أجر سائد لكنه لا يجده". (رمزي زكي، ١٩٩٧، ٣٩). لهذا تعمق البطالة شعور العاطل عن العمل بالإحباط والاكتئاب والحزن والانقباض على سنين عمره التي قضاها في

التعليم دون جدوى، وقد يشعر بالتشاؤم واليأس والنظر إلى المستقبل نظرة تشاؤمية. (أحارشو وزاهر، ٢٠٠١، ٥٧)

كما يترتب على البطالة أيضاً مشاعر القلق، والاغتراب، والحرمان، وعدم الرضا، وسرعة الانفعال، وفقدان الأمل في المستقبل، وزيادة الضغوط النفسية. (زيدان، ٢٠٠١، ٣٦٤)

كما تؤدي البطالة إلى الانعزال الاجتماعي، والعدوانية، واللامبالاة، وعدم الانتماء، أو الولاء لدى العاطلين، كما تفقد الإنسان احترامه لذاته، وعدم الاعتراف بقدراته وإمكاناته، وانخفاض تقديره لذاته مما يشعره بالضيق، والنقص، كما تحرم الفرد من تحقيق ذاته، ومكانته الاجتماعية، وتشل قدرته على الإرتقاء بهذه المكانة على مدرج الحراك الاجتماعي فيشعر بالانكماش، مفضلاً العزلة عن التواصل بالآخرين بالاحتجاب عنهم، ورفض التعامل معهم. (Waters & Moore, 2002, 19 – 25)

ومن هنا يتضح أن حالة البطالة التي يعاني منها الشباب تجعلهم غير قادرين على تحقيقه الألفة الاجتماعية، والجنسية مع شخص آخر وغير قادرين على القيام بعمل منتج مما يؤدي إلى نقص في العلاقات الاجتماعية، وبالتالي الشعور بالعزلة وانعدام معنى الحياة (عبد الله عسكر، عماد عبد الرزاق، ١٩٩٨، ٣٠) وذلك لأن في قيام.

وذلك لأن في قيام الفرد بعمل منتج هادف وفعال قد يضي على ذاته قيمة اجتماعية حقيقية ويرسخ لديه الاحساس بالقيمة والجدارة والاستحقاق، ويعمق في الفرد ضرورة البحث عن معنى لحياته، وتحقيق ذاته من خلال زيادة قدرته على الكسب ليكفي نفسه وغيره مما يشعره بالاستقلالية والتحرر وعدم الانصياع أو التبعية والاعتماد والقفز فوق أسوار العجز والتغلب أو لانتصار على مشاعر الدونية، وعدم القلق على مستقبله.

ويشير (طلعت منصور، ١٩٩٥، ٥٩٦ - ٦٢٠) إلى أن أكثر ما يثير القلق لدى الشباب هو المستقبل، فالشباب حين يشعر بعدم وضوح أو عدم تحديد مستقبله المهني، فقد يجعله يستشعر إحباطاً وقلقاً على ذاته، على مستقبله ووجوده، وعلاقته بالآخرين؛ ذلك لأن المستقبل يتضمن النجاح في العمل، وتحقيق الذات، والإمكانات الكامنة، والنجاح في العلاقات مع الآخرين، وتكوين الأسرة، وهذا لا يتأتى إلى من خلال تحديد المستقبل المهني وتوقعاته؛ حيث يصبح الفرد في حالة من الترقب وانتظار الاحتمالات والتوقعات؛ لأن عدم وضوح المستقبل المهني أو عدم وجود هدف أو معنى لحياة الفرد حيث لا تصبح العلاقات أو الأحداث أو المواقف موضوعاً للتهديد، ولكن يصبح الوجود كله بالنسبة للفرد هو موضوع القلق.

• النظريات المفسرة للبطالة :

لقد وضعت نظريات عدة من أجل تفسير مشكلة البطالة ومدى تأثيرها على سيكولوجية الفرد العاطل، ومن أجل تفسير انخفاض معدلات السعادة النفسية لدى المتعطلين عن العمل؛ حيث يعد ذلك النموذج الذي وضعه "جاهودا"

(Jahoda, 1981) والذي يرى من خلاله أن العمل هو الذي يحقق للفرد كل الاحتياجات الأساسية الضرورية (مستلزمات البقاء) المرتبطة بالدخل المادي، والحاجات الترفيهية والسيكولوجية، فالأفراد يذهبون للعمل من أجل الحصول على العوامل المادية، ولكن حينما يشبع العمل الحاجات الترفيهية ك (التفاعل الاجتماعي، وتحقيق الأهداف العامة، والوضع أو المكانة، والقيام بالأنشطة التقليدية)، فإن الحرمان من العمل أو البطالة تؤدي إلى الحرمان من كل هذه الحاجات الضرورية والأساسية وكذا الترفيهية؛ لذا يكون الحرمان من الحاجات الترفيهية هو السبب الوجيه لنقص الشعور بالسعادة لدى الأفراد العاطلين عن العمل. (Jahoda, 1981, 185 – 190)

وفقاً "لإريكسون" Erikson وذلك كما جاء عند (أبو بكر مرسي، ١٩٩٤، ١١٥ – ١١٦) فإن كل مرحلة نمائية من مراحل نمو الشخصية تتميز بمطالب خاصة من الحاجات لا يسبق لها وجود في مرحلة سابقة، ولا يلحق لها في مرحلة تالية مما يجعل الأزمة من نفس طابع الحاجات؛ ولذلك فإن تحقيق الحب والعمل والألفة الاجتماعية والجنسية والقيام بعمل منتج حاجتان أساسيتان في مرحلة الشباب ومن خلالهما تتحقق الصحة النفسية، وغياب أي منهما يضر بقطبي الوجود (الذكر – الأنثى) مما ينعكس عليهما في صورة ضغوط ومعاناة حياتية قد تزيد من الاضطراب النفسي لديهما.

كذلك وضع "فراير" (Fryer, 1986) نظرية أخرى في تفسير الآثار النفسية للبطالة أسماها "بنظرية العامل الشخصي" Personal Agency Theory والتي أبرزت من خلالها أن كل فرد يولد لديه رغبة في أن يكون عضواً اجتماعياً منتجاً أو فاعلاً ويتحدى بفاعلية وكفاءة تلك المعوقات والعراقيل التي تعوقه، وافترض "فراير" أن العواقب السلبية للبطالة هي افتقاد الوظائف الأساسية (انعدام الدخل) هذا ما يقلل من فاعلية الفرد ويعوقه عن التخطيط بأسلوبٍ يستطيع من خلاله تنظيم حياته بالصورة التي يرضى عنها وهو ما يعد ضرورياً ولازماً لنمو الاحساس بالسعادة لديه. (Fryer, 1995, 270)

حيث يؤدي بحث الفرد المستمر عن عمل أو وظيفة بدون جدوى إما إلى شعور الفرد بالعجز المتعلم، أو أن يستمر لديه سلوك البحث عن وظيفة ويقوى، والذي يحدد أي الاستجابتين سيكون هو نظرية العجز المتعلم لـ "سيلجمان" والنظرية المعرفية الاجتماعية لـ "ألبرت باندورا". (بشرى إسماعيل أرنوط، ٢٠٠٨، ٥٩)

أما أصحاب نظرية العجز المتعلم المكتسب Learned Helplessness فقد أوضح ابرامسون وآخرون (Abramson, et al., 1978, 49 – 74) أن تكرار تعرض الفرد للأحداث الضاغطة مع إدراكه عدم القدرة على التحكم أو السيطرة على هذه الأحداث هو ما يجعل هذا الفرد يشعر بالفشل الذي يعزي إلى أسباب داخلية ثابتة وغير محددة، مما يجعله يشعر بعدم القيمة والكفاية، وانخفاض تقدير الذات لديه والعجز عن المواجهة. وبهذا فإن الشاب المتعلم الذي لا يجد فرصة عمل بعد تخرجه يقلل احترامه لنفسه ويقلل من شأنها وينخفض تقديره لذاته وفي النهاية احساسه بالعجز وفقدان الأمل وعدم القدرة على مواجهة حالة البطالة التي يعاني منها طالما أن مواجهتها محكوم عليها بالفشل.

ومن هنا تفترض "نظرية العجز" المكتسب أن استمرارية وعمومية شعور العاطل بالعجز تتأثر بدرجة ثبات وعمومية إدراكه لأسباب البطالة، فعندما يعتمد إدراك العامل على أسباب أو عوامل ثابتة وعامة كأسباب للبطالة، فإن شعوره بالعجز في هذه الحالة يمتد لمدة طويلة عبر الزمن قد تم تعميمه على مجموعة أخرى من المواقف والمتغيرات. (بشرى إسماعيل أرنوؤط، ٢٠٠٨، ٦٠)

أما نظرية الإحباط/ العدوان وفقاً لتصور دولار وآخرين (Dollar, et al., 1939) والتي تفترض أن إحباط الدوافع عامة يؤدي إلى العدوان (ممدوحة سلامة، ١٩٩٤، ١٩٢)؛ ولهذا فإنه يمكن اعتبار حالة البطالة التي يعيشها الشاب يمكن أن تمثل إحباطاً له بوصفها تعنى تعطيل إمكانيات وقدراته، وهو أمر يجعل الشاب يدرك مجتمعه على أنه يحرمه من أن يكون هو نفسه محققاً لذاته لإمكانياته وقدراته من خلال عمل منتج مما قد يدفع الشاب إلى أن يقف من مجتمعه موقفه القوي المضاد على نحو ما يظهر في عنف، جريمة، عدوان، تطرف، إرهاب. (عبد الله عسكر، عماد عبد الرازق، ١٩٩٨، ٣٠ - ٣١)

ولما كان العمل يشكل نوعاً من المدعمات الإيجابية لخفض المشاعر الاكثابية فإنه وفقاً لنظريات التدعيم Reinforcement Theories سكينر Skinner، ليونسون وآخرين (Lewinsohn, et al., 1979) والتي ترجع مظاهر السلوك الاكثابي إلى خفض التدعيم الإيجابي، وعلى ذلك فإن عدم وجود المدعمات الإيجابية من البيئة الخارجية والمتمثلة في توفير فرص عمل كافية للشباب المتعلم العاطل من شأنه أن يزيد من المشاعر الاكثابية لديهم.

• أنواع البطالة :

لقد تعددت وتنوعت أشكال البطالة ما بين (الدورية، والموسمية، والاحتكاكية والهيكلية، والجزئية والإجبارية والاختيارية، والمقنعة والساخرة)، وفيما يلي عرض لهذه الأنواع:

١- البطالة الدورية أو الموسمية Circlical Unemployment

وهذا النوع من البطالة ينشأ نتيجة حالة الركود التي تنتاب قطاع العمال وعدم كفاية الطلب الكلي على العمل؛ مما يؤدي إلى فقدان جزء من القوة العاملة لوظائفها وبالتالي ارتفاع نسبة البطالة في الإقتصاد، كما قد تنشأ نتيجة لتذبذب الدورات الاقتصادية، كما تحدث أيضاً نتيجة لتقلبات حركة الدورة الاقتصادية في الطلب على العمالة ما بين صعود وهبوط. (رمزي زكي، ١٩٩٧، ٢٥)

٢- البطالة الموسمية Seasonal Unemployment

تعادل البطالة الموسمية الفرق الموجود بين العدد الفعلي للعاملين وعددهم المتوقع عند مستوى الإنتاج المتاح، وعليه فعندما تعادل البطالة الموسمية الصفر فإن ذلك يعنى أن عدد الوظائف الشاغرة خلال الفترة يساوي عدد الأشخاص العاطلين عن العمل. كما تعرف بأنها البطالة الناجمة عن انخفاض الطلب الكلي في بعض القطاعات الاقتصادية (وليس الإقتصاد ككل)، فقد تشهد بعض

القطاعات الاقتصادية فترات من الكساد مما يؤدي إلى فقدان العاملين في هذه القطاعات وظائفهم مؤقتا .

٣- البطالة الاحتكاكية Frictional Unemployment

وهي تلك البطالة الناتجة عن التوقف المؤقت عن العمل، وذلك بسبب الانتقال من وظيفة لأخرى أو التوقف المؤقت للبحث عن وظيفة أخرى؛ ولهذا فإن البطالة الاحتكاكية هي التي تحدث عادة بسبب نقص المعلومات لدى الباحثين عن العمل ولدى الباحثين ولدى أصحاب الأعمال عن الفرص المتاحة فيه أي افتقاد الصلة أو حلقة الوصل بين طالب الوظائف ومن يعرضون هذه الوظائف. (رمزي زكي، ١٩٩٧، ٢٥ - ٢٦)

٤- البطالة الهيكلية Structural Unemployment

وهي تلك البطالة الناجمة عن تحول الاقتصاد من طبيعة إنتاجية معينة إلى أخرى، كما تشير إلى التعطل الذي يصيب جانبا من قوى العمل بسبب التغيرات الهيكلية التي تحدث في الاقتصادي القومي أكبر من جودها بين الكبار. (رمزي زكي، ١٩٩٧، ٢٧ - ٢٨)

ولهذا فإن مثل هذا النوع من البطالة يمكن التغلب عليه عن طريق اكتساب المهارات الإنتاجية المطلوبة والتدريب على مستلزمات الطبيعة الإنتاجية الجديدة للاقتصاد .

٥- البطالة الاختيارية Voluntary Unemployment

وهي التي تحدث عندما يستقيل العامل عن عمله الذي كان يعمل بمحض إرادته واختياره نتيجة لعزوفه عن العمل وتفضيله لوقت الفراغ (مع وجود مصدر آخر للدخل)، أو لأنه يبحث عن عمل أفضل له أجر أعلى وظروف عمل أحسن. (رمزي زكي، ١٩٩٧، ٢٩ - ٣٠)

٦- البطالة الإجبارية (أو الاضطرارية) Involuntary Unemployment

فهي تلك الحالة التي يجبر فيها العامل على ترك عمله دون إرادته مع أنه راغب فيه وقادر عليه عند مستوى أجر سائد، وقد تكون البطالة الإجبارية هيكلية أو احتكاكية.

٧- البطالة المقنعة (المستترة) Disguised Unemployment

والتي تنشأ في الحالات التي يكون فيها عدد العمال المشغلين يفوق الحاجة الفعلية للعمل مما يعني وجود عمالة فائضة لا تنتج شيئا تقريبا؛ حيث أنها إذا ما سحبت من أماكن عملها فإن حجم الإنتاج لا يتأثر بذلك. (الوايي الطيب، وبهلول لطيفة، ٢٠٠٠، ٥)

٨- البطالة السافرة :

فتعني وجود عدد من الأشخاص القادرين أو الراغبين في العمل عند مستوى أجر معين لكن دون أن يجدوه فهم عاطلون تماما عن العمل، وقد تكون البطالة السافرة احتكاكية أو دورية (رمزي زكي، ١٩٩٧، ٢٩)

٩- بطالة الفئور :

فهي تلك البطالة التي تكون ناتجة عن خلل في التنمية وتسود هذه البطالة بصفة خاصة في الدول المنهكة اقتصاديا .

١٠- البطالة الطبيعية :

تشمل البطالة الطبيعية كلاً من البطالة الهيكلية والبطالة الاحتكاكية وعند مستوى العمل الكاملة، ويكون الطلب على العمل مساويا لعرضه، أي أن عدد الباحثين عن العمل مساو لعدد المهن الشاغرة أو المتوفرة، أما الذين هم في حالة بطالة هيكلية أو احتكاكية فيحتاجون لوقت يتم إيجاد العمل المناسب، وعليه فإن مستوى البطالة الطبيعي يسود فقط عندما يكون التشغيل الكامل .

١١- البطالة الجزئية Fractural Unemployment

وتشير إلى نوع البطالة التي يعمل الأفراد بمقتضاها ساعات عمل أقل من ساعات العمل العادية؛ حيث تكون القوى العامل المتاحة غير مستخدمة استخداما تاما أو كليا . (عبد الفتاح عجوة، ١٩٨٥، ٣٢)

١٢- البطالة السلوكية Behavioral Unemployment

وهي البطالة الناجمة عن إحجام ورفض القوى العاملة عن المشاركة في العملية الإنتاجية والانخراط في وظائف معينة بسبب النظرة الاجتماعية لهذه الوظائف .

١٣- البطالة المستوردة Imported Unemployment

وهي البطالة التي تواجه جزء من القوة العاملة المحلية في قطاع معين بسبب انفراد أو إحلال العمالة غير المحلية في هذا القطاع، وقد يواجه الاقتصاد هذا النوع من البطالة في حالة انخفاض الطلب على سلعة معينة مقابل ارتفاع الطلب على سلعة مستوردة .

• آثار البطالة :

ينجم عن البطالة آثار عديدة منها الآثار الاقتصادية، والاجتماعية، بل وحتى السياسة، فمن الآثار الاقتصادية الهدر الكبير في الموارد البشرية الإنتاجية غير المستغلة، ونجد أيضا انخفاض مستوى الدخل الشخصي، وما يترتب على ذلك من انخفاض القوة الشرائية وانخفاض الانفاق الاستهلاكي، وانخفاض حجم الادخار، وما قد ينتج عن ذلك من كساد، وفائض في الناتج الكلي للاقتصاد .

ومن جانب آخر فإن للبطالة آثار اجتماعية منها انخفاض التقدير الشخص للعاطل عن العمل، وارتفاع معدلات الجريمة، أما الجانب السياسي نجد المظاهرات التي يقوم بها العاطلون عن العمل وما يترتب على ذلك من محاولات حكومية لمعالجة الوضع .

• ثانيا : الأمن النفسي :

إن الأمن النفسي (الطمأنينة الانفعالية) من أهم الجوانب الشخصية المهمة والتي تبدأ تكوينها عند الضرر من بداية نشأته الأولى، خلال خبرات الطفولة التي يمر بها؛ ولهذا فإن اتجاهات الأمن والطمأنينة التي تكتسب في الطفولة

تميل إلى الاستمرار حتى إذا واجه الشخص أحداثاً قد يكون من شأنها أن تؤدي إلى إحباطات شديدة وقاسية ومؤلمة، كما تميل اتجاهات عدم الثقة والقلق إلى الاستمرار حتى إذا واجه الفرد مواقف تبعث على الارتياح والأمن والطمأنينة، وذلك المتغير الهام كثيراً ما يصير مهدداً في أية مرحلة من مراحل العمر، إذا ما تعرض الفرد لضغوط نفسية أو اجتماعية أو فكرية لا طاقة له بها، مما قد يؤدي إلى الاضطراب النفسي، وكما يسعد صاحب هذه النفس المطمئنة في حياته البدنيوية، فإنه كذلك يسعد بها في آخرته، قال الله تعالى: أَيَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ﴿٢٨﴾ فَاَدْخُلِي فِي عِبَادِي ﴿٢٩﴾ وَأَدْخُلِي جَنَّتِي. (سورة الفجر، ٢٧- ٣٠)

يفهم من استعمال لفظ الأمن في اللغة العربية أنه يفيد معنى الاطمئنان وعدم الخوف فإنه يقول (آمن - أماناً - وأماناً - وأماناً) إذا اطمأن ولم يخف فهو آمن وأمين، والبلد الآمن أو الأمن الذي اطمأن أهله ويقال آمن فلان على كذا إذ وثق به اطمأن إليه.

لقد ورد لفظ الأمن ومشتقاته بصور وصيغ متعددة في القرآن الكريم فقد جاء مثلاً بلفظ آمن وبصفتة أحدكم وأمتكم وبلفظ أمنتهم وبلفظ آمنوا وأمنوا وأمنا وأمنة وأمنا وأمنون وآمن.

أما لفظ الأمن النفسي فقد جاء متتالين في سورة الأنعام فقال تعالى: ﴿الضَّرِيقِينَ أَحَقُّ بِالْأَمْنِ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ﴾ ﴿٨١﴾ الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ. (الأنعام ٨١، ٨٢)

وقد جاء لفظ الأمن في بعض أقوال النبي ﷺ فقد صح عنه أنه قال "من أصبح منكم آمناً في سربه، معافى في بدنه، عنده قوت يومه ... حيزت له الدنيا".

هذا وينطوي الشعور بالأمن النفسي على مشاعر متعددة تمتد إلى مدلولات متشابهة، فغياب القلق والخوف المرضى وتبدد مظاهر التهديد والمخاطر على مكونات الشخصية من الداخل أو الخارج مع إحساس بالطمأنينة والاستقرار الانفعالي والمادي ودرجات معقولة من القبول والتقبل في العلاقة مع مكونات البيئة النفسية والبشرية، كلها مؤشرات تدل وفق أدبيات علم النفس على مفهوم الأمن النفسي.

على أن الحكم على الشعور بالأمن النفسي والسعادة الشخصية يأتي من الأفراد أنفسهم وبحسب تقييمهم لمشاعرهم بشكل عام وليس فقط في اللحظة الآنية ولكن في أوتة متعددة، وأن يتسم بالثبات بمرور الزمن وتغير الظروف. (Diener.E &Diner.C., 1996)

وبالرغم أن غالبية الأفراد يتفقون على أن الأمن النفسي والتسامح هدفان أساسيان في حياة الإنسان إلا أنهم يختلفون حول مفهوميهما والعوامل التي تؤدي إليهما.

وقد انتهى ماسلو إلى أن الشعور بالأمن شعور مركب يتضمن ثلاثة أبعاد أولية هي: شعور الفرد بأنه محبوب ومتقبل من الآخرين/ له مكانة بينهم/ يدرك أن بيئته صديقة ودودة غير محبطة لا يشعر فيها بالخطر والقلق والتهديد.

ويترتب على هذه الأبعاد الرئيسية مجموعة أخرى من المشاعر تبلغ أحد عشر شعورا. (عبد الرحمن العيسوي، ١٩٨٥).

هذا وقد تعرض العالم خلال السنوات الأخيرة إلى العديد من التغيرات الاقتصادية والسياسية والهزات الاجتماعية وغيرها، وانعكست آثار هذه التغيرات على الحياة الاجتماعية والعلاقة بين الأفراد، وتأثر الزوجين بل الأسرة كلها والحياة الأسرية بهذه التغيرات وربما تغيرت في طرق الزواج ومعايير الزواج الناجح الذي يحقق السعادة والأمن النفسي بين الرجل والمرأة بل والتفاعلات والتسامح داخل الأسرة.

وأن عدم إشباع الأبعاد الأحد عشر أو إحباطها تؤدي إلى أعراض مرضية نذكر منها:

- ◀ شعور الفرد بأنه غير محبوب.
- ◀ شعور الفرد بالتهديد والخطر وعدم الأمن والسلامة.
- ◀ إدراك الفرد للحياة بوصفها خطر.
- ◀ شعور الفرد إيزاء غيره من الناس بأنهم أشرار عدوانيين.
- ◀ شعور الفرد بعدم الثقة والاطمئنان للآخرين والحسد والغيرة تجاههم.
- ◀ ميل الفرد إلى التشاؤم وتوقع السوء.
- ◀ ميل الفرد لعدم الرضا والشعور بالتعاسة.
- ◀ الشعور بالإجهاد والصراع وانعدام الثبات الانفعالي الذي يبدو في الإعياء وسرعة التهيج واضطراب المعدة، وغير ذلك من الأعراض السيكوسوماتية.
- ◀ رغبة الفرد في تحقيق الأمن النفسي والسعي المتواصل إلى بلوغها، ويسلك في ذلك المسالك العصابية مثل الكف واللجوء إلى مواقف دفاعية، والميول الهروبية والأهداف الزائفة. (فهم الدليم، ١٩٩٣).

على أن فقدان الشعور بالأمن (الطمأنينة الانفعالية) قد يشعر المرء بعدم الاطمئنان والخوف، والشعور بالنقص وضعف الثقة بالنفس، كما أنه قد يؤدي إلى الكراهية، فمن خاف شيئا كرهه، والأثر التهديبي للخوف في تقويم النفس المعوجة أثر طفيف، وأنه ذو أثر سلبي على كل حال. (أحمد عزت راجح، ب. ت).

هذا ومن عوامل تهديد الأمن النفسي داخل الأسرة وبين الموظفين وبعضهم البعض:

- ◀ نمط شخصية كل من الزوج والزوجة وكذا الحالة الصحية لكل منهما .
- فقد أوضحت نتائج دراسة قام بها أحمد عبد الخالق وغادة خالد عيد (٢٠٠٨) بهدف بحث مدى استقلالية حب الحياة وارتباطه ببقية متغيرات طيب الحياة لدى عينة مكونة من ٥٤٢ من طلاب جامعتي الكويت وبيروت العربية، وأسفرت

النتائج عن الارتباط الموجب لحب الحياة بالتفاؤل والأمل والرضا عن الحياة والسعادة والتي تمثل في مجموعها مؤشرات للأمن النفس لدى الفرد، كما أسفر التحليل العاملي عن استخراج عامل عام واحد سمي الهناء الشخصي. هذا بجانب ما أسفرت عنه نتائج دراسة نادية سراج التي أجرتها على ٧٦٤ من الطالبات والموظفات وعضوات هيئة التدريس من السعوديات بجامعة الرياض للبنات من وجود ارتباط دال وموجب بين السعادة وكل من: الصحة النفسية ومستوى التدين والتوافق الزوجي وغيرها، وكل ذلك يشير لمنبئات هامة للأمن النفسي لدى المرأة. وأيدت تلك النتائج دراسة أمينة شلبي (٢٠٠٩) عن نمط السلوك (أ) وعلاقته بالتوافق الزوجي لدى الجنسين.

«الطلاق.

«عدم التسامح بين الزوجين.

«الصراع بينهما.

«فقدان الثقة بينهما.

«رغبة أى منهما في السيطرة على الآخر.

«عدم الشعور بالرضا من الحياة الزوجية.

«سوء العلاقة بينهما.

«الخيانة الزوجية وهو ما أثبتته نتائج دراسة هبة ربيع ونشوة زكى (٢٠٠٩).

«انخفاض مستوى تقبل الذات وتقبل الآخر لدى الزوجين.

«سوء التوافق الشخصي والاجتماعي للزوجين.

«سوء العلاقة بين الزوجين.

«عدم التكافؤ الأسرى والثقائفي والاجتماعي بين الزوجين.

«العنف ضد الزوجة، هو ما توصلت إليه نتائج دراسة قام بها سفيان أبو نجيلة

(٢٠٠٨) على ٨٣١ زوجة من مختلف محافظات قطاع غزة للتعرف على

استراتيجيات مواجهة العنف الأزواج حتى تستقيم الحياة الزوجية، وكانت

على التوالي التفاوض، يليها التحمل والمسايرة، ثم التسامح، ثم القدرية

والتقرب إلى الله، وأخيرا مواساة الذات.

ولهذا يعكس الأمن النفسي (الطمأنينة الانفعالية) شعورا بالسعادة لدى

الفرد، والتي هي بدورها تمثل انعكاسا لدرجة الرضا عن الحياة أو بوصفها

انعكاسا لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة، وشدة هذه الانفعالات، وأن

السعادة ليست عكس التعاسة تماما، أى أنه برغم أن هناك علاقة عكسية بين

تكرار ظهور المشاعر السلبية والإيجابية، فإن شدة المشاعر أى قوة الإحساس

بالانفعالات ترتبط معا ارتباطا إيجابيا، أى أن الفرد المطمئن نفسيا هو الفرد

الذى يشعر بشدة السعادة، وهو الفرد الذى يخبر التعاسة بشدة أيضا، وأن هناك

ثلاثة عناصر أساسية للسعادة:

«الرضا عن الحياة ومجالاتها المختلفة.

«الاستمتاع بالحياة والشعور بالبهجة.

«الصفاء بما يتضمنه من قلق واكتئاب. (مايكل أرجايل، ١٩٩٣)

هذا ويركز "إيريك فروم" على جوهر الإنسان وطبيعة المجتمع التي تتعلق بنمو الطابع الاجتماعي، عندما أكد أن شخصية الفرد هي نتاج لتفاعل العوامل البيولوجية والنفسية والاجتماعية معا، فالفرد ليس كأننا منعزلاً، بل يحتاج إلى الآخرين لإشباع حاجاته المتعددة ولتحقيق الطمأنينة والأمن ليؤكد استمراره، فالحاجة إلى الانتماء والارتباط بالآخرين هي حاجات حيوية وهامة عند الإنسان لأنها تنمى إحساسه بذاته وتشعره بوجوده الإنساني. (فرويد، ١٩٨٣)

كما أشار فاروق عبد السلام (١٩٩٠) أن الشعور بالأمن النفسي من وجهة نظر "سوليفان" هو فعاليات أو آليات تخفض توترات الفرد بتحقيق احترامه لذاته وشعوره بالأمان، ومن هنا يمكن تعريف "الأمن النفسي" إجرائياً بأنه: "شعور مركب يحمل في طياته شعور الفرد بالسعادة والرضا عن حياته بما يحقق له الشعور بالسلامة والاطمئنان، وأنه محبوب ومتقبل من الآخرين بما يمكنه من تحقيق قدر أكبر من الانتماء للآخرين، مع إدراكه لاهتمام الآخرين به وثقتهم فيه حتى يستشعر قدر كبير من الدفاء والمودة ويجعله في حالة من الهدوء والاستقرار، ويضمن له قدراً من الثبات الانفعالي والتقبل الذاتي واحترام الذات، ومن ثم إلى توقع حدوث الأحسن في الحياة مع إمكانية تحقيق رغباته في المستقبل بعيداً (مع خلوه) من خطر الإصابة باضطرابات نفسية أو صراعات أو أى خطر يهدد أمنه واستقراره في الحياة". (زينب شقير، ٢٠٠٥)

• أسباب الأمن النفسي:

تعد مؤشرات السباق للأمن النفسي ممثلاً في الثلاثة عوامل الأولى كما جاءت عند ماسلو من أربعة عشر مؤشراً هي من أسباب الأمن النفسي، والتي تمثلت في:

- ◀ الشعور بمحبة الآخرين وقبولهم ومودتهم.
- ◀ الشعور بالعالم وطنا والانتماء والمكانة بين المجموعة.
- ◀ مشاعر الأمان ودحض مشاعر التهديد والقلق.

• أهمية الأمن النفسي:

انتهينا إلى أن الأمن النفسي بمعنى الطمأنينة أو السكينة التي يستشعرها المؤمن، فيحس بالرضا أو السعادة، وإذ فقدتها أحس بالقلق أو الخوف المرضى، والشعور بهذا الأمن غاية في الأهمية ومن ثم فقد جعله الله عز وجل نعمة جلييلة يتفضل بها على بعض خلقه من الطائعين وجعل فقده نعمة ينتقم بها من بعض خلقه من العاصين. ولعل الذين أنعم الله عليهم بنعمة الأمن أهل مكة فقد تفضل الله عليهم به تكريماً لنبيه، فقال: [فَلْيَعْبُدُوا رَبَّ هَذَا الْبَيْتِ الَّذِي أَطْعَمَهُمْ مِنْ جُوعٍ وَأَمَّنَّهُمْ مِنْ خَوْفٍ] (قريش، ٣ - ٤) أمناً

• أهداف الأمن النفسي:

يشير "ماسلو" إلى أن من مؤشرات الأمن النفسي والعوامل والأسباب المؤدية إليه وهي نفس العوامل التي يهدف الأمن النفسي إلى تحقيقها. ويهدف الأمن النفس أو يسهم في تكوين المناخ النفسي الأمن والطمأنينة النفسية وفي الوقت

ذاته فإن الإحساس ... الإحساس بالمحبة والقبول تجنب مصادر التهديد والثقة بالنفس وبالأخرين وما يتبعها من انطلاقة آمنة نحوه، وتحصيل التكيف الاجتماعى والتحرر من مشاعر الشدة وتوفير الطاقات التى يستنفذها الضغط والتوتر وكلها عوامل للأمن النفسى وهى بالضرورة ما ينتج عنها مؤشرات الأمن النفسى أو العوامل أو النتائج المترتب عليها الأمن النفسى وهى نفسها مستويات الأمن النفسى كما أوضحها "ماسلو" في عشر مؤشرات وفق سياقه التالى:

- ◀ إدراك العالم والحياة بدفء ومسرة حيث يستطيع الناس العيش بأخوة وصدافة.
 - ◀ إدراك البشر بصفاتهم ودودين وخيرين.
 - ◀ مشاعر الصداقة والثقة والتسامح نحو الآخرين حيث التسامح وقللة العدوانية ومشاعر المودة مع الآخرين.
 - ◀ الاتجاه نحو توقع الخير والإحساس بالتفاؤل بشكل عام.
 - ◀ الميل إلى السعادة والقناعة.
 - ◀ مشاعر الهدوء والراحة والاسترخاء وانتقاء الصراع والاستقرار الانفعالى.
 - ◀ الميل للانطلاق من خارج الذات والقدرة على التفاعل مع العالم ومشكلاته بموضوعية دون التمرکز حول الذات.
 - ◀ تقبل الذات والتسامح معها.
 - ◀ الرغبة بامتلاك القوة والكفاية في مواجهة المشكلات بدلاً من الرغبة في السيطرة على الآخرين والحزم والإيجابية وتوفير قاعدة طيبة لتقدير الذات والإحساس بالقوة والشجاعة.
 - ◀ الخلو النفسى من الاضطرابات العصابية والقدرة النظامية في مواجهة الواقع.
 - ◀ الاهتمامات الاجتماعية وبروز روح التعاون واللفظ والاهتمام بالآخرين.
- وقد أوضح ماسلو أن مفهوم الأمن النفسى والصحة النفسية/ التكيف النفسى متقاربان إلى درجة كبيرة ويمكن استخدامهما في مواضع متشابهة.

• كيف ندعم وجود الأمن النفسى لدى المسلم:

قد يحار غير المسلمين في الإجابة عن هذا التساؤل أمامنا المثل الأعلى المتمثل في سيدنا رسول الله ﷺ الذي استطاع أن يبني خير أمة أخرجت للناس - فقد غرس في نفوس أصحابه الأمن والسكينة، فقد ظل النبي ﷺ ثلاثة عشر عاماً متواصلة يبني بالقرآن هذه العقيدة ويثبتها ويقومها في قلوب أصحابه حتى كانوا من حوله كما صورهم القرآن الكريم: [كَزَّرَعِ أَخْرَجَ شَطَأَهُ فَآزَرَهُ فَاسْتَغْلَظَ فَاسْتَوَى عَلَى سُوْقِهِ يُعْجِبُ الزُّرَّاعَ لِيُغِيظَ بِهِمُ الْكُفَّارَ وَعَدَّ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ مِنْهُمْ مَغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا] (الفتح: ٢٩)

• ثالثاً : التسامح :

يُعد التسامح واحداً من المفاهيم الإنسانية الإيجابية الذي شق طريقة إلى رحاب تاريخ الإنسانية فأضفى عليها المزيد من السلام في هذا العالم المليء

بالمغصات فهو كغيره من المفاهيم التي جرى عليها الكثير من التراكمات المعرفية، وتخلله الكثير من التجاذبات من مختلف التوجهات والأيديولوجيات.

ولهذا يعد التسامح واحداً من المفاهيم التي تعددت بشأنه وتنوعت الاتجاهات والآراء؛ ذلك لأنه يعد قيمة إنسانية إسلامية هامة، كما العدل، الأمانة، العفو، الكرم، الصدق، والمروءة؛ ولهذا يمكن النظر للتسامح على أنه علاج نفسي سريع المفعول، فإذا امتلأ القلب بالتسامح وانشغل العقل بالتساهل والتغاضي عن أخطاء الآخرين، وعم الوثام، وساد السلام لامتلات الأرض بالخير العميم، وساد العدل، وانتشرت المحبة بين البشر أجمعين؛ ذلك لأن التسامح يعمق العلاقات بين البشر ويرسي الأساس للتصالح والتصافي بين الأمم والشعوب.

ولهذا يعد التسامح خطوة مهمة لاستعادة العلاقات المتصدعة والثقة المتبادلة، كما يساهم في حل الكثير من المشكلات القائمة بين الآخرين، ويمنع حدوث الكثير من المشكلات المستقبلية، كما يسير حدوث الثقة والتعاون والانتماء التي تعد جميعاً ذات أهمية كبيرة لإقامة علاقات اجتماعية مرضية وهادفة، وكذا يحسن من جودة الحياة والرضا عنها ويدعم أسباب الاستمتاع بها أيضاً. (Rainey, 2008)

أما عدم التسامح في العلاقات الاجتماعية فقد يترتب عليه آثار سلبية عديدة كالفشل في مواجهة الصراعات والاحباطات، وكذا مواجهة توقعات الآخرين، ويؤدي إلى قصور في الكفاءة الاجتماعية، والإصابة بالعديد من الأمراض، ويزيد من زيادة نسبة الكوليسترول في الدم بما يعوق عمل الأوعية الدموية. (Rainey, 2008, 2)

• تعريف التسامح لغة واصطلاحاً :

ذكر "ابن منظور" في لسان العرب (١٩٧٩، ٢٠٨٨) أن التسامح جاء مشتقاً من اللفظ أو الفعل (سمح) والسماح والمسامحة: الجود والعطاء عن كرم وسخاء، وليس متسامحاً عن تنازل أو منة، والمسامحة: المساهلة، وتسامحوا: تساهلوا؛ لأن "السماح رياح" بمعنى أن المساهلة في الأشياء تُريح صاحبها، وتقول العرب: "عليك بالحق فإن فيه لمسماً، أي متسعاً، فالتسامح حق يتسع للمختلفين. كما يستخدم التسامح في اللغة العربية ليبدل على السياسة التي يتجمل بها الفرد في التعامل مع كل ما لا يوافق عليه، ويصبر عليه، ويجادل فيه بالتي هي أحسن، ويتقبل وجوده بوصفه حقاً من حقوق المخالفة، ولازمة من لوازم الحرية التي يقوم عليها معنى المواطنة في الدول المدنية الحديثة. (أشرف عبد الوهاب، ٢٠٠٥، ص ٦٧)

• أما عن تعريف التسامح من منظور علماء النفس والاجتماع :

عرف "كارل بوبر" (١٩٦٦) التسامح بأنه: "موقف أخلاقي وعقلي ينبع من الاعتراف بأننا غير معصومين من الخطأ، وأن البشر خطاؤون، ونحن كثيراً ما نخطئ طوال الوقت؛ وذلك خلافاً لموقف التعصب الذي ينبع أصلاً من اليقين بصحة الآراء وتمسكه بها، والتنكر لصحة الخطأ في كل ما نعرف".

إذ التسامح في أبسط صورته هو الإقرار بمبدأ التعدد الإنساني، كما أن التسامح ليس عفوا تصدره الشعوب على أناس مذنبين، إنما هو قبول بالآخر المختلف والذي هو تعبير عن وجود فوارق مادية ومعنوية توجد بين أبناء المجتمع الواحد وحكم يعمق الاعتراف بالمغايرة والاختلاف تجذر سلوك التسامح وأثبت جدواه؛ لأن الآخر يمثل كسرا لقيود التمرکز حول الذات، هذا وقد أثبتت تجارب الشعوب أن التسامح أفضل وسيلة لتنظيم الأمور، كما أنه يحقق فاعلية كبيرة في مجال التجديد والتغيير في حياة المجتمعات والشعوب.

قال تعالى: [إِنْ تَعَفُّواْ وَتَصْفَحُواْ وَتَغْفِرُواْ فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ] (التغابن: ١٤) فالتسامح هو التَّغاضي عن هفوات الآخرين، وإيجاد الأعذار لهم، وبهذا يؤدي التسامح إلى تماسك المجتمع وعدم انحرافه واضطرابه، هذا وقد كان لمفهوم التسامح في بعض الأحيان من نصيب لدى بعض علماء النفس من المؤسسين فقد عرفه (أيزنك، ١٩٧٢) على أنه اتجاه حين وصفه بأنه: "مجموعة من الاتجاهات الاجتماعية والسلوكية التي تقوم على احترام حرية رأي الفرد". (في زينب شقير، ٢٠١٠، ٣٥٣)

على حين عرفه (حسن حنفي، ١٩٩٣، ١٧٥) بأنه: "استعداد المرء لأنه يتترك للآخر حرية التعبير عن رأيه حتى ولو كان مخالفاً أو خطأ".

كذلك عرفه (محمد إبراهيم عيد، ٢٠٠٠، ٦١) بأنه: "التحكم في النفس عمداً ومواجهة الشيء الذي يختلف مع الفرد، وفي مواجهة التهديدات وموضوعات الخلاف".

وهناك من العلماء النفسيين من حاول وضع محكات لتعريف التسامح كمفهوم نفسي فاستخدم كل من "بولكسي" (Polksy)، و"فريدمان" (Friedman) سبعة محكات أساسية عند تعريفها للتسامح جاءت كالتالي:

« التحول الحادث في إدراك المساء إليه وفي رؤيته لفعل الإساءة في معتقداته واتجاهاته وانفعالاته.

« التحول في التمكّن الذاتي Self – Empowerment، والمسؤولية الذاتية Self Responsibility –، وفي الاختيارات والقرارات والأهداف.

« التحول من الوعي المزدوج Duality Consciousness (وعي المساء إليه بذاته ومن أساء إليه وبذاته).

« تحول في إدراك الخصال الأساسية للمساء إليه. (in Sastre, M. et al., 2003, 326 – 329)

من هنا كانت هذه المحاكات سبباً في انقسام الباحثين المهتمين بتحديد معنى التسامح أو ماهيته إلى فريقين: الفريق الأول: يرى أن التسامح يعني "تخلي المساء إليه عن حقه في الانتقام ممن أساء إليه، والتغلب على الأشياء والمرارة والغضب والغضب". (Barbee, K., 2008, 3 & Raniney, 2008, 9)

(10 –)

فقد عرفه "شينها" (8, 2008, Sinha, R.) بأنه: "الانصراف الذهني والعقلي للضرد عن الانفعالات والأفكار والسلوكيات السلبية تجاه من أساء إليه".

أما أنصار الاتجاه الآخر فقد نظروا إلى التسامح على أنه لا يتضمن فقط خفض الانفعالات أو الأفكار والسلوكيات السلبية تجاه المسيء ولكنه يتضمن أيضا حدوث تغيرات إيجابية لدى المساء إليه تجاه من أساء في حقه؛ ولهذا جاء تعريف التسامح وفقا لهذا الاتجاه بأنه: "تغير دافعي يحدث لدى المساء إليه تجاه من أساء في حقه - أو المسيء - ينعكس في رغبة المساء إليه في تنازله أو تخليه عن حقه في الانفعال أو الغضب منه، أو الغيظ، وإصدار الأحكام السلبية تجاه من سبب له الأذى الجائر، وإبدائه كل أشكال الحنو والشفقة والخيرية". (Orth, U., et al., 2004, 370 – 373)

كذلك يعرف كل من "جرين وديفيز" (Green & Davis, 2008) التسامح بأنه: "عملية متعمدة تتضمن حدوث تحول من الاستجابة السلبية (الانتقام من المسيء) إلى الاستجابة الإيجابية"، فالضرد المتسامح يحاول بشكل فعال أن يحول انفعالاته وأفكاره وسلوكياته السلبية تجاه المسيء إلى انفعالات وأفكار وسلوكيات أكثر إيجابية وذلك بغض النظر عن ردود أفعال المسيء، كاعتذار المسيء عما صدر منه بحق من أساء إليه. (Green, Burnette & Davis, 2008, 7)

على حين عرف "كراندال" (Crandell, A., 2008, 11) التسامح بأنه: "تعديل إدراكات الضرد السلبية المتعلقة بفعل الإساءة وإعادة صياغتها بحيث تتحول الإدراكات السلبية إلى إيجابية؛ حيث تتضمن تلك الإدراكات السلبية استجابة المساء إليه تجاه من أساء في حقه، كإذ اتجاه فعل الإساءة ذاته، والعواقب المترتبة على هذا الفعل؛ حيث قد ينظر المساء إليه لفعل الإساءة على أنه حادث قذري، أو كارثة طبيعية أو ابتلاء.

والمستقرئ للتعريفات السابقة يرى أنها راحت تؤكد على ما يلي:

« أن التسامح يُعد متغيراً من متغيرات الشخصية الإيجابية الذي يضيء عليها مجموعة من المظاهر كالتغاضي عن الانفعالات السلبية كالغضب والاستياء، الكدر، كما يعزز في شخصية المتسامح عدم الرغبة في الثأر أو إيقاع الأذى بمن أساء في حقه.

« نمو الانفعالات والأفكار الإيجابية كالحنو، الرأفة، الرحمة وقبول الآخر المسيء.

« التغلب على مشاعر الاستياء أو الكدر والامتعاض تجاه الآخر المسيء وعدم الرغبة في إيقاع الأذى به، والعفو عنه، وعدم الرغبة في الثأر منه.

ولهذا يساهم التسامح في إعادة بناء بيئة آمنة، وإنهاء العدائية بين الأفراد بعضهم البعض، ويزيد من رفاهية المتسامح بتدعيم الرغبة لدية في الإيثار بهدف

تدعيم الأمن والسلام والبعد عن الخصومة والمجافاة بينه وبين من أساء إليه.
(Belicki, K., et al., 2004)

هذا ويختلف التسامح عن مفاهيم أخرى عديدة قريبة الشبه بهذا المفهوم (كالعفو، والصفح، التصالح، والنسيان، والإنكار) وغير ذلك من مفاهيم أخرى مشابهة.

• التسامح والعفو : Tolerance & Forgiveness

يرى "سليجمان" (Seligman, M., 2002, 40) أن العفو Forgiveness يُعد من الركائز الأساسية لعلم النفس الإيجابي، فهو يسير ويمهد لحدوث الانفعالات الإيجابية كالأمن، التناؤل، الابتكار والحب، كما يسهم بدرجة كبيرة في تحقيق التوافق النفسي وتكامل الذات والشعور الذاتي بالسعادة والحب والإيثار.

ولهذا ظل مفهوم العفو مرتبطاً بالدراسات الدينية طوال العقود السابقة إلى أن بدأ علماء النفس حديثاً في تناوله بالدراسة باعتباره عاملاً مهماً في التخفيف من المشاعر والأفكار السلبية الناتجة عن وقع الإساءة الصادرة من الشخص المسيء واستبدالها بأخرى إيجابية تجاه هذا الشخص.

من هنا يختلف مفهوم العفو اختلافاً طفيفاً عن مفهومي التسامح والصفح في حين قابل البعض بين كل من مفهوم التسامح والعفو؛ حيث يقصد بالعفو "ترك عقاب المذنب مع القدرة أو الاقتدار على عقابه (أي عن قوة وتفضل وتكرم)".

أما التسامح فيعني التساهل في عقاب المذنب، في حين يشير الصفع إلى ترك المذنب تماماً، والابتعاد عنه، هكذا تشير الدلالات المعجمية لكل من مادة عفا وسمح وصفح إلى ترك المسيء وعدم عقابه. (بن فارس، ١٩٩١، ٢٩٣)

على حين يعنى الصفع Condoning الكف عن التفكير في فعل الإساءة وإبداء الحاجة إلى التسامح، والعفو، كما يعنى أيضاً عدم تحميل الفرد أو الجماعة مسئولة القيام بفعل الإساءة. (Davila, J., 2004, Philpot, C., 2006, 5, Barbee, K., 2008, 4)

هذا وتؤثر بعض سمات الشخصية في العفو بأبعاده سواء كان عفو الشخص عن ذاته أو عفو عن الآخرين؛ حيث تشير "روس وآخرين" (Ross, et al., 361) إلى أن العفو يرتبط ارتباطاً سلبياً بالعصابية، والتسامح أيضاً لما يتصف به مرتفعاً العصابية من اجترار مشاعر الحنق والغضب الناتجة عن الإساءة. (سيد البهاص، ٢٠٠٩، ٢٢٧)

في حين يرتبط العفو إيجابياً بالمقبولية الاجتماعية والتواؤمية أو المجازاة (المسايرة)، وكذلك التسامح؛ نظراً لما يتصف به مرتفعو العفو من الثقة بالآخرين، والتعاطف معهم، والصفح عن إساءتهم، وهذا من باب "فاصفح الصفع الجميل".

ومن هنا تذهب "مالتبي وآخرين" (Maltby, J., et al., 2008, 5) إلى أن العفو يمكن أن يشكل ميكانيزماً وقائياً يعمل كمتغير وسيط في حالة توجيه إساءة إلى شخص ما، فعندما يتجه هذا الشخص للعفو عن المسيء أو تسامح مع من أخطأ في حقه فإن حالته الصحية والعقلية تتحسن، ويشعر بالرفاهية النفسية (الاستمتاع) نتيجة تحرره من المشاعر السلبية كالقلق، والاكتئاب بالإضافة إلى ضبط مشاعر الغضب لديه (أو كفها)، وإن كان ذلك يتوقف على خصائص شخصية المساء إليه ودرجة علاقته بالمسيء أيضاً.

أو بمعنى آخر "الانصراف الذهني من جانب المساء إليه عن الانفعالات والأفكار الكدرة، والسلوكيات السلبية تجاه المسيء"؛ وهذا يتوقف بلا شك على مقدار وحجم الإساءة، وكذا درجة قرابة المسيء بالمساء إليه وارتباطه به ومدى حبه أو كرهه له، وكذا بمدى تقبله له أو نفوره منه.

وهذا ما أكدته دراسة "كواتوسوس وآخرين" (Koutsos, P., et al., 2008, 337) في أن العفو يرتبط بإدراك المساء إليه لشدة الإساءة وحجمها، وكونها مقصودة أو غير مقصودة، متعمدة أو غير متعمدة، وكذا درجة علاقته بالشخص المسيء وتوقعه لتكرار الإساءة في المستقبل.

كما يمارس التسامح أيضاً دوراً مهماً في التعيم بالصحة وبطبيب الحياة والعافية النفسية والجسمية Psychological and Physical Well – Being؛ حيث أنه قد طلب من المشاركين في إحدى الدراسات استدعاء بعض المواقف التي حدثت فيها إساءة فعلية واتسمت فيها استجاباتهم بالتسامح، أو عدم التسامح، ثم تم قياس التغيرات الفسيولوجية المصاحبة لاستدعائهم لتلك المواقف، وقد تبين أن المشاركين الذين اتسمت استجاباتهم في هذه المواقف بعدم التسامح قد أظهروا تغيرات فسيولوجية سلبية، وظلت هذه التغيرات طوال فترة إجراء التجربة، وذلك بالمقارنة بالمشاركين الذين اتسمت استجاباتهم بالتسامح وقد فسر الباحثون هذه النتيجة في ضوء أن التسامح يحافظ على الصحة من خلال خفض الاستثارة الزائدة للجهاز العصبي السمبتاوي. (عبير أنور، فاتن عبد الصادق، ٢٠١٠، ٤٩٤)

ولهذا ارتبط التسامح في العديد من الدراسات بانخفاض معدل ضربات القلب، وضغط الدم، وزيادة كفاءة الأوعية الدموية. (Porter, L., 2003 & Rainey, C., 2008, 1)

وتذهب "بورنيت وآخرين" (Burnette, J., et al., 2007, 1585) لما كان العفو يرتبط بسمات الشخصية؛ لذا فإنه يتضمن مجموعة من المشاعر والسلوكيات التي تدفع الفرد للتسامح أو الصّح من خلال ترويض النفس على تقبل الإساءة وتجاوز أثارها السلبية خاصة مشاعر الخنق والغضب والاستياء والكدر والعداء الذي ينوي الفرد المساء إليه توجيهه إلى من أساء في حقه.

ولهذا فإن بعض عوامل الشخصية الإيجابية يمكن أن تكون دافعة للفرد في اتخاذه لسلوك العفو، وأن العفو بمكوناته (العفو عن الذات، أو عن الآخر) يرتبط إيجابياً بصحة الفرد النفسية؛ حيث ينقله من حالة التمزق النفسي، والرغبة في

الانتقام إلى حالة من حالات الهناء والرضا والشعور بالسعادة. (سيد البهاص، ٢٠٠٩، ٣٢٨)

ومن هنا تم تعريف العفو بأنه: "ترك المشاعر والأفكار والسلوكيات السلبية واستبدالها بأخرى حيادية أو إيجابية تجاه الذات والآخرين".

(Thompson, L., et at., 2005, 317–318)

أو كما أشار "بيري وآخريين" (Berry, J., et al., 2005, 183) إلى أن: "العفو انفعال معقد يتضمن استبدال المشاعر السلبية المتسمة بالعدائية Hostility، والرغبة في الانتقام بمشاعر وأفكار أخرى إيجابية تتسم بالطهرانية والخيرية، والرحمة والشفقة"، وبهذا يتم إعادة تشكيل البناء المعرفي للفرد حتى تتحول مشاعر الانتقام إلى مشاعر التسامح والصفح والعفو، أو بمعنى آخر استبدال الانفعالات السالبة والمتسمة بعدم الرحمة بأخرى إيجابية.

ولهذا يخلط البعض بين مصطلح العفو Forgiveness والتسامح Tolerance:

« أن العفو يتضمن مجموعة من المتغيرات المعرفية والوجدانية والسلوكية التي تحدث داخل الفرد مثله في ذلك مثل التسامح.

« أن العفو يعنى تناقص المشاعر السلبية ودافعية الانتقام نحو المٌسئ والاتجاه نحو المشاعر الإيجابية كالثقة والإيثار.

« قرار العفو يتوقف على الموقف الذي حدث فيه الإساءة، وحجمها وخطورتها، علاقة المٌسئ إليه بمرتكب الإساءة، عمر المٌسئ إليه ومعتقداته وكفاءته وقدرته على التحمل، ومن هنا كان التسامح هو التغاضي عن هفوات الآخرين وإيجاد الأعذار لهم بما يؤدي إلى تماسك المجتمع وعدم انحرافه واضطرابه.

هذا وكما يختلف التسامح عن "النسيان" Forgetting والذي يعنى زوال الوعي بالإساءة من ذاكرة الفرد.

(Kachadourian, L., et al., 2004, 375, Philpot, C., 2006, 5 & Barbee, K., 2008,4)

أما "الإنكار" Denial فيعنى عدم الرغبة في إدراك الأذى أو الإساءة. على حين يعكس التصالح Reconciliation استعادة الثقة في العلاقة مع الآخر من خلال قيام الطرفين المتنازعين بسلوكيات متبادلة جديرة بالثقة تجاه بعضهما. (Coperland, 2007, 16)، فقد يجتمع المٌسئ بمن أساء إليه ويلتزم كل منهما بأداء بعض الواجبات للآخر (عبير محمد أنور وفاتن صلاح عبد الصادق ٢٠١٠، ١٧)

وبذلك يؤدي التسامح إلى عدم تكرار الإساءة مستقبلاً؛ حيث يدعم مسارات التصالح والمصالحة لدى المتسامح تجاه من أساء إليه ويجعله أحرص على

استمرار العلاقات السوية، واستمرار تبادل العلاقات الاجتماعية بينهما، وخلو القلب من علائق الكراهية والحنق، والبعد عن الكدر والرغبة في التسامح ولم الشمل. (Wallace, H., et al., 2008, 454)

وأخيراً يرى بعض الباحثين أن التصالح يعد عنصراً مهماً لإكمال عملية التسامح مع الآخر، خاصة في سياق العلاقات الحميمة، وبدون الاعتراف بالخطأ واعتذار المسيء وتودده للمُساء إليه، ورغبة في التسامح، فلن تحدث عملية تصالح حقيقية، بينما يكون ممكناً حدوث التسامح مع الذات، على حين يرى البعض الآخر أن التصالح والتسامح عمليتان مستقلتان؛ لأن التسامح قد يحدث في ظل غياب التصالح، فالتسامح عملية أحادية، بينما التصالح عملية متبادلة بين الطرفين المتخاصمين (Philpot, C., 2006, 5 & Carandell, A., 2008, 12 & Rainey, C., 2008, 11، عبير محمد أنور، فاتن عبد الصادق، ٢٠١٠، ١٦-١٧)

• أنواع التسامح:

ميز "ستوب" (Staub.2005) بين نمطين من التسامح:

◀◀ التسامح الحقيقي..Genuine Forgiveness

◀◀ التسامح السطحي..Superficial Forgiveness

◀◀ حيث يختص التسامح الحقيقي بالمكونين المعرفي والوجداني؛ حيث يُحدث تغيراً حقيقياً في أفكار المساء إليه ومشاعره تجاه المسيء؛ حيث ينصرف المساء إليه ذهنياً طواعية عن حقه في الانتقام من المسيء، ويتخلى عن مشاعر الغضب والغیظ والاستياء ويمنحه الرحمة والمودة. (عبير محمد أنور وفاتن عبد الصادق، ٢٠١٠، ٥٠٧)

ولهذا ففي التسامح الحقيقي تُستبدل الانفعالات السلبية بأخرى إيجابية إزاء المسيء ويحدث التحرر الانفعالي للمُساء إليه، وتنبثق لديه مشاعر مشبعة بالأمن والحرية (Enright, R., & Coyle, C., 1998, 147)، كما يسهم أيضاً في تحسين عمليات التوافق النفسي أو الانسجام، ويخفض من تكرار الاجترار المرتبط بعدم التسامح.

ولهذا فقد كان التسامح الحقيقي يشكل عملية حقيقية تُحدث تحولاً لدى كل من المساء إليه والمسيء، في حين كان التسامح السطحي يتم التعبير عنه سلوكياً استجابة للضغوط الثقافية والسياسية ومجازاة للأعراف الاجتماعية؛ ولهذا لا يستغرق من يعايشه في العمليات المعرفية والوجدانية التي تستثير حدوث التسامح الحقيقي لديه. (Teneboim, T., 2009, 5)

وهناك أنماط أخرى من التسامح منها:

◀◀ التسامح المقصود Intentional Forgiveness: فيه يقرر المساء إليه أن يتسامح مع من أساء في حقه، ويعمل بجدية على إضعاف مشاعره السلبية

تجاهه، ويشبه هذا النمط من التسامح ما أطلق عليه "أكسلين" التسامح المبني على قرار.

« التسامح الأحادي Unilateral Forgiveness: حيث يختار المُساء إليه أن يسامح من أساء إليه بغض النظر عما إذا كان المسيء يشاركه هذه العملية أم لا أي شعور المسيء بالتأسى والندم والخزي عما فعل في حق من أساء إليه. وهناك التسامح المتبادل Mutual Forgiveness: ويشير إلى مجموعة من السلوكيات الأخلاقية التي يقوم بها كل من المسيء والمساء إليه تتضمن الاعتراف بالخطأ، وإبداء الندم من جانب المسيء والتسامح من جانب المساء إليه؛ حيث يتخلى عن حقه في إيقاع الأذى بمن أساء إليه، وبذلك يتمكننا معا من استعادة علاقتهما. (Barbee, K., 2008, 3)

حيث كشفت نتائج دراسة "إنريجت وكويلي" (Enright, R., & Coyle, 1998) عن أن التسامح يساعد المساء إليه على الشفاء من الألم الانفعالي، والقلق والحزن والغضب، كما يساعد في تحسين مستوى تقدير الذات لديه أيضا. ولهذا فقد أجمل "تمبسون وآخرين" (Thompson, L., et al., 2005) (315) كل أنواع التسامح في عبارة لخصت كل ما سبق حين عرفوا التسامح بأنه: "استبدال الفرد للمشاعر السلبية بأخرى حيادية أو إيجابية إزاء ذاته والآخرين أو عبر المواقف بصورة يرضى عنها الفرد".

هذا ويتضمن التسامح مع الآخر حدوث مجموعة من التغيرات الوجدانية والمعرفية والسلوكية التي تناسب الفرد المساء إليه مع من أساء في حقه، وتجاه فعل الإساءة ويتفعلان من جديد، وذلك عندما يتسامح المساء إليه، بأن لا يظهر أية استياءات أو سلوكيات سلبية تجاه المسيء؛ ولهذا فعندما يحدث التسامح مع الآخر، فإن شكلا من أشكال التسامح يحدث متزامنا تجاه الذات بوصفه عملية داخلية تحدث داخل المساء إليه.

ومن هنا فإن هناك عدد من المتغيرات التي تنبأ بالتسامح الحقيقي مع الآخر، كأن يعترف المسيء بخطئه تجاه المساء إليه، واعتذاره، عما بدر منه، وندمه الصادق بحق فعلته تجاه الآخر الذي أساء في حقه، فيحدث التسامح الحقيقي من قبل الآخر. (Rainey, C., 2008, 12)

وهكذا يعكس التسامح:

« خفض المشاعر السلبية واستبدالها بأخرى إيجابية من قبل المساء إليه تجاه من أساء في حقه (المسيء).

« التسامح من جانب المساء إليه حيث يتخلى صراحة عن حقه في إيقاع الأذى بمن أساء مما يساعد من عودة العلاقات وجريان نهر الوفاق بينهما.

• أما عن خصائص التسامح :

فهو ذلك الفرد الذي يتميز بالصفح من خلال ما يملك من المعارف والوجدانيات والسلوكيات التي تجعله متقبلا لأفكاره ومعتقداته، راضيا عن نفسه، وجديرا بمحاسبتها ومتساهلا معها، ممتلكا السيطرة على نزعاته

وشهواته متحكماً في انفعالاته وتوازنه، ومتمحلاً للضغوط والشدائد، قادراً على تحمل آلامه النفسية والبدنية، محترماً ومقدراً آراء وتعارضات ووجهات نظر الآخرين بشيء من السماحة والصفح وسعة الصدر واللين والود، مراعيًا لقيم العقيدة والأخلاق والمجتمع والقانون. (زينت شقير، ٢٠٠٢، ٣٠٤)

خلاصة ما سبق نجد أن هناك توجهات متعددة في التعامل مع مفهوم التسامح من حيث أنه قدرة، أو اتجاه، أو استعداد، أو سمة، أو حالة، أو أسلوب، إلا أنها تجمع في مضمونها على محاولة توظيف التسامح في اتجاه إيجابي يشجع الفرد على التعايش مع الحياة من حوله والتي تلزم الفرد على النظر للتسامح من جميع مناحي حياة الفرد مع ذاته أولاً، ثم مع الآخرين من حوله، وأخيراً النظرة للمواقف الاجتماعية التي يتعرض لها الفرد.

• التعريف الإجرائي للتسامح Tolerance

هو مكون معرفي وجداني سلوكي نحو الذات والآخر والمواقف، متمثلاً في مجموعة من المعارف والمعتقدات والمبادئ والمشاعر والسلوكيات التي تدفع صاحبها للتصالح مع ذاته ومع الآخر، وتجعله متصفاً بالتسامح في مواقف الحياة المختلفة.

• مشكلة الدراسة :

تتناول الدراسة الحالية موضوعاً يقع في صميم الصحة النفسية لدى شريحتين هامتين من شرائح المجتمع هما فئتي العاملين والعاطلين وكلاهما ملتحق بالدراسات العليا بالجامعة. كما تتبع مشكلة الدراسة من إغفال الدراسات النفسية والاجتماعية بالمتغيرات الإيجابية في الشخصية: الأمن النفسي، التسامح، العفو، جودة الحياة، الاحترام، التفاؤل ... إلخ، والتركيز على المتغيرات السلبية في الشخصية، علماً بأن المتغيرات الإيجابية هي مفاتيح النجاة للشخصية السوية، وأيضاً لتحقيق السعادة في الحياة، علاوة على الرغم من اهتمام العديد من الدراسات البطالة ومشاكلها وبعض الآثار الناجمة عنها إلا أنها أغفلت هذين متغيري التسامح والأمن النفسي لدى تلك الفئة، ولم يقابل الباحثان. في حدود علمهما. دراسات اهتمت بكلا الجانبين وأثرهما في حياة تلك الفئة من المجتمع التي تعاني البطالة رغم حصولها على مؤهل عالي والذي دفعهم إلى استكمال الدراسات العليا أملاً منهم الحصول على وظيفة أو عمل ولذا تكتفي بطرح تساؤلات ولم تطرح فروض، وهي على النحو التالي :

« هل هناك علاقة ارتباطيه بين الأمن النفسي والتسامح ؟

« هل هناك تأثير للحالة الوظيفية (موظفين - عاطلين) على كل من الأمن

النفسى والتسامح؟

« هل يمكن التنبؤ بالأمن النفسي من خلال التسامح؟

• الهدف :

تهدف الدراسة الحالية إلى تحديد العلاقة بين الأمن النفسي والتسامح كما تهدف أيضاً للوصول إلى الفروق في درجات الأمن النفسي والتسامح (إن وجدت) لدى كل من الموظفين والعاطلين الملتحقين بالدراسات العليا بالجامعة، علاوة على ما تهدفه الدراسة من إمكانية التنبؤ بالأمن النفسي من التسامح.

• الأهمية :

- « إغفال الدراسات الأجنبية والعربية والمصرية لموضوع الأمن النفسي والتسامح وعلاقتها ببعضهما البعض، بل والمتغيرات الإيجابية بصفة عامة ..
- « الأمن النفسي والتسامح متغيران هامين في بناء النفس الإنسانية السوية، ولا بد من إبراز أهمية هذين المفهومين في حياتنا كمفهومين عقائديين، ونفسيين، واجتماعيين، وثقافيين، وسياسيين والتعرف على تأثيرهما في نجاح الحياة الزوجية ..
- « إبراز أهمية هذين المفهومين في حياة الإنسان منذ نعومة أظفاره حتى نهاية حياته.
- « الاهتمام بالحياة الوظيفية ومحاولة إبراز أهم المتغيرات الإيجابية التي لها دور هام في نجاح الحياة والتي يجب أن يتحلى بها الفرد مهما كانت ظروفه الخاصة.

• إجراءات الدراسة :

أ) عينة الدراسة :

تكونت عينة الدراسة من ٣٠٠ طالبا من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية بطنطا والذين يتراوح عمرهم الزمني ما بين (٢٥ - ٣٠) سنة بمتوسط عمر (٢٧.٨)، وتقسم العينة مناصفة إلى موظفين وعاطلين (١٥٠ فرد لكل فئة) جميعهم غير متزوجين. واتضح أثناء المقابلات الشخصية مع هؤلاء أن الكثير منهم من المجموعتين لم يتزوج إما لعدم وجود وظيفة تؤهله لإقامة حياة زوجية وإما لانخفاض الدخل لأنه وظيفته مؤقتة وليست دائمة والمرتب منخفض جدا لا يساعده على الزواج علاوة (على حد قوله) أن هذه الوظيفة المؤقتة تجعله مهدد بالطرد منها في أي وقت.

ب) أدوات الدراسة:

أولا: مقياس الأمن النفسي: إعداد شقير عام ٢٠٠٥

هذا وقد سعت معدة المقياس إلى إعداد مقياس لقياس مستوى الأمن النفسي يمكن أن يفيد الباحثين في مجال البحث العلمي. حيث ركزت في تحديد محتوى ومضمون أبعاد الأمن النفسي لماسلو والتي يقابلها ما يمثل الشعور بعدم الأمن النفسي، وهي:

- « شعور الفرد بأن الآخرين يتقبلونه ويحبونه، وبأنهم ينظرون إليه ويعاملونه بدفء ومودة.
- « شعور الفرد بالانتماء وإحساسه بأن له مكاناً في الجماعة.
- « شعور الفرد بالسلامة والاطمئنان وندرة الشعور بالخطر والتهديد والقلق في معظم الحالات.

علاوة على أن الباحثة ركزت في إعداد البنود بحيث تدور حول محاور أساسية

هي:

- « الأمن النفسي (الطمأنينة الانفعالية) المرتبط بتكوين الفرد ورؤيته للمستقبل (١٤ بند).

« الأمن النفسي (الطمأنينة الانفعالية) المرتبط بالحياة العامة والعملية للفرد (١٨ بند).

« الأمن النفسي (الطمأنينة الانفعالية) المرتبط بالحالة المزاجية للفرد (١٠ بنود).

« الأمن النفسي (الطمأنينة الانفعالية) المرتبط بالعلاقات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي للفرد (١٢ بند).

وقد تم تقنين المقياس على عينة مكونة من ٥٦٠ فردا من الجنسين ومن فئات متنوعة من طلاب وطالبات بالثانوى والجامعة من الأسوياء والمرضى وذوى الاحتياجات الخاصة. وتم تقنين المقياس بطرق إحصائية متعددة، إلى أن أصبح المقياس ذات كفاءة سيكومترية عالية.

ثانيا : مقياس التسامح: إعداد شقير عام (٢٠١٠)

يقع المقياس في (٢٤) موقفا من مواقف الحياة التى يتعرض لها الفرد يختار إجابته من بين (٣) إجابات ما بين التسامح الشديد إلى عدم التسامح سواء ما يتعلق بتسامحه تجاه ذاته، أو تسامحه تجاه الآخرين، أو تسامح في المواقف الاجتماعية العامة. وتقسم درجات المقياس إلى مستويات ثلاث:

« تسامح شديد (كثير).

« تسامح متوسط (معتدل).

« تسامح خفيف (بسيط).

وقد تم تقنين المقياس على عينة كبيرة من الجنسين (٥٤٠) من أعمار زمنية متنوعة ومن مستويات تعليمية متنوعة، حيث تم حساب ثبات وصدق المقياس بطرق إحصائية متعددة أسفرت عن تحقيق المقياس لصدق وثبات مرتفعين.

• **نتائج الدراسة وتفسيرها :**

• **نتائج السؤال الأول : هل توجد علاقة ارتباطية بين الأمن النفسي والتسامح؟**

للإجابة على التساؤل الأول تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين متغيري الأمن النفسي والتسامح للعينة الكلية ٣٠٠ طالب من الموظفين والعاطلين، حيث كانت قيمة معامل الارتباط (٠,٤٥٩) وهو ارتباط موجب ودال عند مستوى دلالة (٠,١). وهما متغيرين إيجابيين ولهما تأثير في حياة الفرد السوى حيث أن التسامح بين الناس من المؤكد أنه يساهم في دوام واستمرار الحياة ويؤدي بذلك إلى تحقيق قدر من التوافق للفرد ومن ثم الشعور بالأمن النفسي.

• **تفسير نتائج التساؤل الأول :**

فكما أن التسامح ييسر ويمهد لحدوث الانفعالات الإيجابية كالشعور بالأمن، والتفاؤل والإيثار والجد، استيعاب الآخر واحتاؤه وتلمس الأعداء له فإنه يسهم أيضا بدرجة كبيرة في تحقيق التوافق النفسي وتكامل الذات والشعور الذاتي بالسعادة، والاطمئنان والصفح وتحمل ضغوطات الحياة، والسعي حثيثا نحو كل ما من شأنه أن يجعل الحياة راحة وميسورة وجديرة بأن تعاش.

كما أن الشعور بالأمن النفسي يجعل الفرد يعيش اللحظة الراهنة لحظة آمنة متحرراً فيها من كل قيود الانفعال، مستمتعاً بحياته وراضٍ عنها، سعيداً بها، قادراً على امتصاص صدمات الحياة وتجنب احباطاتها رغباً في حياة ملؤها السعادة والاحساس بالمتعة والهناء الشخصي تجاه المواقف التي تجعله أكثر تكديراً وأكثر حنقاً وعدائية؛ ولهذا يمنح الأمن النفسي الإنسان القدرة على تخطي الإحباطات والقفز فوق أسوار العجز والشعور بالصفاء والنقاء والخلو من كل الأعراض النفسية السلبية (كالميل إلى العدوانية، والخوف والإحساس بعدم الثقة والحقد والشعور بعدم الرضا والشعور بالتعاسة والإجهاد، والصراع والشعور بالنقص وضعف الثقة بالنفس، والكرهية، وعدم الشعور بالكفاءة الذاتية، وعدم المقدرة على ترويض النفسي على تقبل الإساءة أو تجاوز أثارها السلبية خاصة مشاعر الحنق، والغضب، والاستياء، والكدر والعداء، والكرهية، والمقت.

على حين يؤدي التسامح إلى عدم تكرار الإساءة مستقبلاً؛ حيث يدعم التسامح مسارات التصالح والمصالحة لدى المتسامح تجاه من أساء في حقه ويجعله أحرص على استمرار العلاقات السوية واستمرار تبادل العلاقات الاجتماعية بينهما، وخلو القلب من علائق الكراهية والحنق والبعد عن الكدر والرغبة في المصالحة ولم الشمل. (Wallace, H., et al., 2008, 454)

• نتائج السؤال الثاني : هل يوجد تأثير للحالة الوظيفية (موظفين – عاطلين) على الأمن النفسي والتسامح ؟

للإجابة على هذا التساؤل، تم إجراء تحليل التباين الأحادي (١×٢) ويوضح ذلك.

جدول (١) تحليل التباين لمتغيري الأمن والتسامح تبعاً للحالة الوظيفية

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	د.ح.	متوسط المربعات	ف	الدلالة
الأمن النفسي	■ بين الجنسين	٦٢٦٩٣.١٥	١	٦٢٦٩٣.١٥	٦٥.٦	.٠٠٠٠١
	■ داخل	٣	٢٢٨	٩٥٤.٧٠٧	٦	
	■ المجموعات	٢١٦٧١٨.٤	٢٢٩			
	■ المجموع الكلي	٢٧٩٤١١.٦				
التسامح	■ بين الجنسين	١٠٧٦.٦٧٠	١	١٠٧٦.٦٧٠	٢.١٧	.٠١٤٢ غ.د.
	■ داخل	١١٢٣٣١.٠	٢٢٨	٤٩٤.٨٥١	٦	
	■ المجموعات	٧	٢٢٩			
	■ المجموع الكلي	١١٣٤٠٧.٧				

تشير نتائج الجدول السابق إلى:

« وجود تأثير دال للحالة الوظيفية على متغير الأمن النفسي، حيث كانت قيمة ف دالة عند مستوى ٠.٠٠٠١ لصالح مجموعة الموظفين وفي ذلك تعبير عن أن العمل (خاصة للذكور) يساهم في تحقيق الأمن النفسي لدى الرجل،

والذي من خلال إثبات لقيمة الرجل ومسئوليته في تحقيق متطلبات حياته وحياة أسرته.

« عدم وجود تأثير دال للحالة الوظيفية على متغير التسامح بين مجموعتي الموظفين والعاطلين، وكأن صفة التسامح لا بد أن يتسم بها الإنسان في أي ظروف يعيشها.

• تفسير نتائج التساؤل الثاني :

ويمكن تفسير ذلك بأن العمل كمصدر يستطيع الفرد أن يحصل من خلاله على كل ما يفي ويؤمن حياته ويجعله في حرية لا أن يكون خاضعا لمن يمين عليه ويتعطف؛ ولهذا وصف الرسول الكريم اليد العاملة بأنها يدُ عليا والتي هي أحب عند الله من اليد السفلى أي تلك اليد التي كثيرا ما تمتد لتقتات من خير يد الغير لا من خير يدها؛ ولهذا ظل العمل وما زال سمة أساسية ملازمة للإنسان منذ النشأة والتطور والارتقاء عن السلسلة الحيوانية؛ ولهذا عرف الفكر الماركسي الإنسان بأنه حيوان عامل، وتعامل "الفكر الهيجلي" مع العمل على أن الإنسان يخلق نفسه من خلاله؛ حيث يحقق الانخراط في العمل ويطور الوجود الإنساني، وبالتالي ينعكس على جميع المجالات، وخاصة المجال العاطفي على حين وصف "فرويد" الحب والعمل بأنهما يشكلان جوهر الحياة وأن العمل المنتج الفعال هما المحددان الرئيسيان للصحة النفسية للفرد.

أما البطالة والتي تحرم الإنسان من العمل بوصفه آلية تحرر الإنسان من العوز والحاجة فتجعله يأكل من عمل يده، وبالتالي تسقط عنه عدم احترامه لذاته، وتجعله آمن في مجتمعه، وفي مستقبله وتعضيه من الانقباض تجاه ما يحدث حوله من تغيرات وتحولات، فمن خلال العمل يكشف الإنسان عن قدراته وإمكاناته وبوصفه المجال الذي يعبر فيه عن طاقات وصراعاته المختلفة، كما يشبع لديه تحقيق الذات وتقديرها ويدعم لديه الإحساس بالثقة بالنفس والإحساس بالقوة والكفاءة، كما يؤدي إلى إشباع حاجة الفرد للتقدم والنجاح والشعور بالعزة، على حين تُعمق البطالة شعور الإنسان بالإحباط والاكتئاب والحزن والفشل والشعور بالتشاؤم واليأس والنظر إلى المستقبل نظرة تشاؤمية؛ حيث يعاني الإنسان العاطل عن العمل انخفاضاً في تقدير الذات والإمكانات، والشعور بالخيبة والضيق والانحسار، والنقص، ويعزز لديه مشاعر الرغبة في التمرد وعدم الانتماء والولاء، وفقدان الأمل في المستقبل غير الآمن.

• نتائج التساؤل الثالث : هل يمكن التنبؤ بالأمن النفس من خلال التسامح ؟

للإجابة على هذا التساؤل تم إدخال التسامح كمتنبئ للأمن النفسي في معادلة الانحدار والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢) قيم تحليل التباين للانحدار

مصدر التباين	مجموع المربعات	د.ح.	متوسط المربعات	ف	الدلالة
الانحدار	٤٣٠٦.٢٠١	١	٤٣٠٦.٢٠١	٨.٩٦٠	٠.٠١
المتبقى الكلي	١٠٩١٠.١٥٤	٢٢٨	٤٨٠.٦٢٤		
	١١٣٤٠.٧٧٤	٢٢٩			

يبين الجدول السابق قيم تحليل التباين للانحدار ويوضح وجود تأثير دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ لتغير التسامح على الأمن النفسي. ويبين جدول (٣) قيم تحليل الانحدار على الأمن النفسي .

جدول (٣) قيم تحليل الانحدار لتغير التسامح على الأمن النفسي

الدالة	قيم ت	قيمة بيتا	الخطأ المعياري	معامل الانحدار	مصدر الانحدار
٠,٠٠٠١	١٧,٧٩٢	٠,١٩٥	٣,٣٨٥	٦٠,٢٣٣	الثابت
٠,٠٠٣	٢,٩٩٣		٠,٠٤١	٠,١٢٤	الأمن النفسي

يوضح الجدول السابق أن معادلة الانحدار لتغير التسامح على الأمن النفسي $٦٠,٢٣٣ + ٠,١٢٤x$ وكانت قيمة ت ٢,٩٩٣ بدرجة احتمال ٠,٠٠٣، وعليه فإن قيمة معامل الانحدار وأخطاؤه المعيارية تدل على أن متغير التسامح ينبئ بالأمن النفسي .

ويمكن تفسير ذلك بأنه لما كان التسامح يحرر الإنسان من حالة الأفول والتشفي والغلظة ليحل محلها حالة من التصالح والرغبة في الوفاق ونبذ الانغلاق والتمركز حول الذات رغبة في الانفتاح على الآخر في العيش في كنفه للاحتواء به والاستقواء والرغبة في الاحتواء والانتماء، في كل هذا انعكاس لحالة من الشعور بالأمن النفسي التي يود الإنسان الإحساس بها في حالة وجوده مع الآخر وتصالحه معه وتصافيه لا في حالة الخلاف والاختلاف؛ ذلك لأن في التسامح شعور تجاه الآخر بأنه قد بلغ مأمنه ومكره الذي قد يحيق به إذا لم يأمن جانبه وغدره؛ ولهذا يؤدي عدم الشعور بالأمن إلى اليأس من الآخر، والقنوط منه، والسخط والغضب حتى على نفسه، ويشعر الذي يفتقر إلى الأمن النفسي بأنه يحيا وحيدا فريدا منعزلا عن باقي أفراد مجتمعه، يشعر بالوحدة حتى وإن كان يعيش وسط مجموعة من البشر لا يرتاح للتعامل معهم.

في حين يؤدي الشعور بالأمن النفسي إلى الإحساس بالتكامل والاستقرار والطمأنينة وعدم الشقاق، والرغبة في الوفاق، ونبذ سوء الأخلاق، والرغبة في التصافي والتعافي والبعد عن التجافي.

أما فيما يتعلق بما يشير إليه جدول (١) من عدم وجود تأثير دال للحالة الوظيفية على متغير التسامح بين مجموعتي الموظفين والعاطلين وكان التسامح سمة لا بد وأن يتسم بها الإنسان في ظروف عيشها، فقد يعود ذلك إلى أن النفس إذا جُبلت على التسامح فهي نفس متسامحة سواء كانت عاملة أو عاطلة؛ ذلك لأن التسامح يعني التغاضي عن هفوات الآخرين وإيجاد الأعذار لهم رغبة في تماسك المجتمع وانضباطه لأننا لو وقفنا لبعضنا بعضا على كل صغيرة أو كبيرة لفسدت الأرض وتقطعت عري وحدة العلاقة بين الفرد ومجتمعه، وتحولت الدنيا إلى غابة كبيرة يأكل بعضنا بعضا دون شفقة وبلا رحمة، يأكل كبيرنا صغيرنا ويأكل كبيرنا صغيرنا ويأكل قويننا ضعيفنا، فبالتسامح نتعاش سويا في وحدة نقبل فيها بالآخر المختلف وبالتسامح نتعافى

بها ونقوى ونستعيد بها العلاقات المتصارعة فيصفو كل منا للآخر ويستوعبه، ويحتويه، ويقدره، ويتلمس له الأعذار في غدوة ورواحه، في بيعه وشرائه، حتى أن رسولنا الكريم قال في التسامح: "رحم الله امرء سمحا إذا باع سمحا إذا اشترى"، فالتسامح من سمات المؤمن؛ حيث يحدث لديه تحول في استجابته من السلبية (الانتقام من المسيء مثلاً)، والتحول من حالة الحقد والغضب والرغبة في التشفي بالانتقام إلى حالة من الإيجابية (الرغبة في الصفح والعفو)؛ تجاه من أساء في حقه وتجاه فعل الإساءة ذاته وكذا العواقب المترتبة عليه بهذا يسود التسامح والتصالح والعفو ويهدأ يتحرر القلب من غلظته وجحوده وعصبيته وتأججه وتشفيه ليحل محله حالة من السلم والرحمة والشفقة والحنو والميل للمصالحة والمصارحة فيسود الوثام ويعم السلام وتصفوا القلوب وتشف.

• المراجع :

• أولاً : المراجع العربية :

- ابن منظور (١٩٧٩): لسان العرب، القاهرة، دار المعارف.
- أبو بكر مرسي (١٩٩٤). ديناميات الاتجاه نحو تعاطي المخدرات لدى الشباب - دراسة اجتماعية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب، جامعة الزقازيق.
- أحمد عبد الخالق، غادة خالد عيد (٢٠٠٨): حب الحياة ومدى استقلاليته وارتباطه بمتغيرات الهناء الشخصي والحياة الطيبة . مجلة رانم، ١٨ (٤) : ٥٨٧ - ٦٠٠.
- أحمد عزت راجح (ب.ت): أصول علم النفس. بيروت
- أحمد يوسف (د.ت): أثر العقيدة في تحقيق الأمن النفسي، دار العلوم - جامعة القاهرة، ٦٦٩، ٩٠.
- أمينة إبراهيم شلبي (٢٠٠٩): نمط السلوك (أ) وعلاقته بالتوافق الزوجي لدى الجنسين. المؤتمر الخامس والعشرون لعلم النفس في مصر : القاهرة : الأنجلو المصرية.
- بشرى أرثووط (٢٠٠٨). فاعلية الذات والانتماء لدى عينة من الشباب العاطلين عن العمل، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد الثامن عشر، العدد (٦٠)، ص ص (٥٧ - ١٢٢).
- حنية محمد عبد العال، مصطفى رمضان مظلوم (٢٠١٣): الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية "دراسة في علم النفس الإيجابي"، مجلة كلية التربية ببناها، المجلد (٢٤)، العدد (٩٣)، ج (٢)، ص ص ٧٩ - ١٦٣.
- توفيق عبد المنعم (٢٠١٠) : السلوك الاجتماعي كمحدد من محددات التوافق الزوجي لدى الجنسين. المؤتمر الإقليمي السابع لعلم النفس. كلية الآداب :جامعة طنطا.
- جابر عبد الحميد، علاء الدين كفاي (١٩٩٦): معجم علم النفس والطب النفسي: القاهرة، دار النهضة العربية.
- حامد زهران (١٩٨٤): الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب، القاهرة.
- حسن حنفي (١٩٩٣). التعصب والتسامح، ط١، بيروت، أمواج للطباعة والنشر.
- حسن مصطفى، راوية دسوقي (١٩٩٣): التوافق الزوجي وعلاقته بيقدير الذات والقلق والاكئاب. مجلة علم النفس، ٧ (٢٨)، القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب : ٦-٣٣.
- رمزي زكي (١٩٩٧). الاقتصاد السياسي والبطالة تحليل لأخطر مشكلات الرأسمالية، سلسلة عالم المعرفة، العدد (٢٢٦)، الكويت المجلس الوطني للعلوم والثقافة.

- زينب شقير (١٩٩٦): القيمة التنبؤية لبعض الحالات الاكلينيكية المختلفة من الطمأنينة النفسية والتفاؤل والتشاؤم وقلق الموت، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، (٢٣).
- زينب شقير (٢٠٠٥): مقياس الأمن النفسي، القاهرة، الأنجلو المصرية.
- زينب شقير (٢٠٠٩): الأمن النفسي لدى الشباب المصري. المؤتمر السنوى الرابع - كلية الآداب - جامعة طنطا.
- زينب شقير (٢٠٠٩): علم النفس الاجتماعي (ومشكلات الفرد والمجتمع)، القاهرة، الأنجلو المصرية.
- زينب شقير (٢٠٠٩): كيف نربي أبناءنا. ط٩، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- زينب شقير (٢٠٠٨): الشخصية السوية والمضطربة، ط٥، القاهرة، الأنجلو المصرية.
- زينب شقير (٢٠٠٩): الأمن النفسي لدى الكفيف. ندوة كلية التربية - جامعة كفر الشيخ.
- زينب شقير (٢٠٠٩): مقياس تشخيص معايير جودة الحياة، القاهرة، الأنجلو المصرية.
- زينب شقير (٢٠١٠): مستويات التسامح لدى شرائح عمرية متنوعة من الجنسين " مدخل لعلم النفس الإيجابي وجودة الحياة ". مؤتمر كلية التربية السابع - جامعة كفر الشيخ.
- زينب شقير (٢٠١٠): مقياس التسامح، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- زينب محمود شقير (٢٠١٢). التسامح كمنبئ للأمن النفسي لدى المتزوجين وغير المتزوجين من طلاب الدراسات العليا، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، الجزء الثاني، العدد الرابع والعشرون، رابطة التربويين العرب، ص ص (٣٤٣-٣٦١).
- سامي محمد هاشم (٢٠٠٠): دراسة لبعض المتغيرات المحددة للتوافق الزوجي . المؤتمر الدولي السابع لمركز الإرشاد النفسي : جامعة عين شمس .
- سامي هاشم (٢٠٠٠) : دراسة لبعض المتغيرات المحددة للتوافق الزوجي .
- سفيان أبو رجيلة (٢٠٠٨) : استراتيجيات مواجهة العنف الزوجي وعلاقتها ببعض المتغيرات الاجتماعية والديمقراطية لدى الزوجات في محافظة غزة. المؤتمر الرابع والعشرون لعلم النفس في مصر : الأنجلو المصرية.
- شحاته زيان (٢٠٠٥): التسامح وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية لدى عينة من طلبة المرحلتين الثانوية والجامعية، رسالة دكتوراه، معهد الدراسات والبحوث التربوية - جامعة القاهرة.
- صفاء مرسي، الطاهرة المغربي (٢٠٠٥) : منبئات التوافق الزوجي لدى عينة من الأزواج والزوجات المصريين . مجلة رانم، (٤)١٥. القاهرة : الأنجلو المصرية.
- طلعت منصور (١٩٩٥). دراسة الآثار النفسية الاجتماعية للغزو العراقي لدولة الكويت، سلسلة عالم المعرفة، العدد (١٩٥)، الكويت، المجلس الوطني للعلوم والثقافة.
- عبد الحميد الهاشمي (١٩٩٣) : علم النفس التكويني . القاهرة : مكتبة الخانجي .
- عبد الرحمن العيسوي (١٩٨٥): النمو الخلقى الروحي، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة.
- عبد الفتاح عوجة (١٩٨٥). البطالة في العالم العربي وعلاقتها بالجريمة، الرياض المركز العربي للدراسات الأمنية والتدريب، المملكة العربية السعودية.
- عبد الله عسكر، و عماد عبد الرزاق (١٩٩٨). البطالة وحالة القلق والمشاعر الاكتئابية لدى الشباب، المؤتمر الدولي الخامس، مركز الإرشاد، جامعة عين شمس ص ص (٢٧ - ٧٣).

- عبير محمد أنور، فائق صلاح عبدالصالح (٢٠١٠). دور التسامح والتفاوض في التنبؤ بنوعية الحياة لدى عينة من الطلاب الجامعيين في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية، مجلة دراسات عربية في علم النفس، مج (٩)، العدد (٣)، ص ص (٤٩١-٥٧١).
- عصام عبد الفتاح (٢٠٠٣): التسامح والعنف والعدالة في المجتمع المعاصر، مؤتمر أزمة القيم ومتغيرات العصر. جامعة حلوان. كلية الآداب.
- عصام محمد زيدان (٢٠٠١). العلاقة بين البطالة والولاء للوطن والتطرف لدى خريجي الجامعة، مجلة كلية التربية، (٤٦)، المنصورة، ص (٣٦١-٤٠٦).
- علي سعد (١٩٩٨): مستويات الأمن النفسي والتفوق والتحصيل - مجلة جامعة دمشق - المجلد ١٤ - العدد الثالث.
- عواطف حسين صالح (٢٠٠٧) : الرضا الزوجي وعلاقته بالتعبير الانفعالي والاستثمار المتنوع لشريكة الحياة لدى الرجال المزوجين من نساء عاملات وغير عاملات. مجلة كلية التربية: جامعة طنطا، ٣٧(٢): ٩٧-٥٥.
- فاطمة خلف الهويش (٢٠١٠). البطالة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى خريجات الجامعة، المؤتمر الإقليمي الثاني لعلم النفس، رابطة الأخصائيين النفسية المصرية (رانم)، ص ص (٩٧٥ - ١٠٠١).
- فرج أحمد فرج (١٩٩١). محاضرات غير منشورة، كلية الآداب، جامعة عين شمس.
- فرويد (١٩٨٣): العرض والقلق، دار الشروق، بيروت.
- فهد الدليم، فاروق عبد السلام، يحيى فهمي، عبد العزيز الفتحة (١٩٩٣): مقياس الطمأنينة النفسية، عن سلسلة مقاييس مستشفى الطائف، وزارة الصحة، المملكة العربية السعودية.
- كمال ابراهيم مرسى (١٩٩١): العلاقات الزوجية والصحة النفسية في الإسلام وعلم النفس. ط١. الكويت : دار القلم.
- كمال الدسوقي (١٩٨٨): زخيرة تعريفات مصطلحات أعلام علوم النفس، ج١، الدار الدولية للنشر والتوزيع.
- كمال الدسوقي (١٩٨٨): زخيرة علم النفس، ج١، القاهرة، الدار الدولية للنشر والتوزيع.
- لسان العرب - ابن منظور - ط دار المعارف - تحقيق عبد الله على الكبير ومحمد أحمد حسب الله وهاشم محمد الشاذلي. د.ت.
- مايكل أرجايل (ترجمة) فيصل يونس (١٩٩٣): سيكولوجية السعادة. عالم المعرفة، (١٧٥)، الكويت.
- محمد إبراهيم عيد (٢٠٠٠). التسامح وعلاقته بالدمجاطية لدى طلاب الجامعة، المؤتمر الدولي السابع لمركز الإرشاد، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- محمد إبراهيم عيد (٢٠٠٠): التسامح وعلاقته بالدمجاطية لدى طلاب الجامعة، المؤتمر الدولي السابع لمركز الإرشاد. كلية التربية - جامعة عين شمس.
- محمد السيد عبد الرحمن (١٩٩٨) : اسهامات الزواج في تحقيق التوافق النفسي لكل من الرجل والمرأة، في : دراسات في الصحة النفسية، ج١، القاهرة : دار قباء للطباعة والنشر.
- محمد المهدي (٢٠٠٧) : فن السعادة الزوجية. القاهرة : الأنجلو المصرية.
- محمد عاطف زعتر (٢٠٠٠): الخصال الشخصية والتنبؤ بالتوافق الزوجي لدى الشباب. مجلة رانم، ١٠ (٣) : ٣٩٨-٤٤٣.
- المعجم الوجيز - مجمع اللغة العربية - الهيئة العامة للطباعة الأميرية - القاهرة، ٢٠١٠/٢٠٠٩ م.

- المعجم الوسيط - مجمع اللغة العربية - ط دار المعارف ١٤٠٠هـ - ١٩٨٠م: ٤٤٧/١.
- ممدوحة سلامة (١٩٩٢). الإرشاد النفسي - منظور إنمائي، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- ناديا سراج جان (٢٠٠٨) : الشعور بالسعادة وعلاقته بالتدين والبدعم الاجتماعي والتوافق الزوجي والمستوى الاقتصادي والحالة الصحية . مجلة راتم، ١٨(٤) : ٦٤٨-٦٥١.
- ناهد شريف سعود (١٩٩٨): مشكلات التفاعل الزوجي وعلاقتها باضطرابات العلاقات الزوجية " دراسة ميدانية في دمشق" ماجستير . كلية التربية : جامعة دمشق.
- نجلاء رسلان، أمانى صالح (٢٠٠٨) : التنبؤ بالخرس الزوجي من خلال أنماط التعلق بين الزوجين، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٨، (٥٩) ٣٠٠-٣٥٦.
- نجلاء رسلان، أمانى صالح (٢٠٠٨) : التنبؤ بالخرس الزوجي من خلال أنماط التعلق بين الزوجين. المؤتمر الرابع والعشرون لعلم النفس في مصر : الأنجلو المصرية.
- هبة ربيع، نشوة زكي (٢٠٠٩) : بعض السمات الشخصية والديموجرافية المنبئة بالخيانة الزوجية عبر الإنترنت. مجلة راتم، ٨، (٢) : ٣٦٩-٤١٦ .
- هشام الخولي (٢٠١١) : الأمن النفسي ما بين الوهم والحقيقة . المؤتمر العلمي لقسم الصحة النفسية . كلي التربوي : جامعة بنها.
- وجيهة محمد مرزوق (٢٠٠٠) : أدبيات التسامح في المصادر الإسلامية، ماجستير - كلية الآداب، جامعة عين شمس.

• ثانياً : المراجع الأجنبية :

- Abramsom, L. Y., Seligman, M. E., and Teasdale, J. D., (1978): Learned helplessness in human: critique and reformulation. **Journal of abnormal psychology**, Vol. 87, No. 1, PP. 49 – 74.
- Ahmed Shawqui (2009): Thought on forgiveness, www.readingIslam.com.servelt
- Barbee, K. (2008). Agreeableness Facets and Forgiveness of Others. **Unpublished Doctoral Dissertation, Counseling, Regent University.**
- Belicki, K., Decourville, N., Michalica, K., Stewart- Atkinson, T. & Williams, C. (2003). What Does it mean to Forgive? Paper Presented to the **Annual Meeting of the Canadian Psychology associated**, Himation.
- Berry, J.: Parrot, L. & Wade, N. (2005). Forgiveness Vengeful Rumination and affective traits. **Journal of Personality**, 73(1), 283-255.
- Brooks, D. (2008): Learning Tolerance Revisited: Quasi-Experimental Replication. **Journal of Political Science Education**, 4, 3, 286-297.
- Brose, L., Rye, M., Lutz-Zois, C., & Ross. S. (2005) : Forgiveness and personality traits. **Journal of Personality and Individual Difference**, 39, 35-46.

- Burnette; J., Taylor, K. & Forsyth, D. (2007). Attachment and Trait Forgiveness, The mediating Role of Angry Rumination. **Journal of Personality and Individual Difference**, 42, 1585-1596.
- Coperland, K., (2007). **Sexual Trauma, Forgiveness and Health Unpublished Doctoral Dissertation**, Faculty of the School of Psychology & Counseling, Regent University.
- Crandell, A., (2008). Lifetime Victimization among University Undergraduate Students: Associations between Forgiveness, Physical Well Being. **Unpublished PhD dissertation, Massachusetts Lowell.**
- Davila, J., & Cobb, R. (2004). Predictors of change in attachment security during adulthood. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), **Adult attachment: New directions and emerging issues** (pp. 133-156). NY: Guilford.
- Decamello, A. J. (2000): **The Relationship of Affect Tolerance Training to Performance**. Personality and Process Factors. Diss. Abs. Int., 60, 12-B, 63-57.
- Desjarlais, V. (2004): Forgiveness, Tolerance, Affect and life satisfaction among community, dwelling rural elders, a correlational study, **Unpublished PHD**, Capella University.
- Diener, E. & Diener, C. (1996) . Nost people are happy. **Journal of Psychological Science**, 7, 181- 185.
- Ellis .B. R.(1998) . The partner – specific investment inventory : an evolutionary approach to individual differences in investment .**Journal of Personality**.66(3):384 -403.
- Enright. R.. & Coyle. C.(1998). **Researching the Process Model of Forgiveness within Psychological Interventions**. In Worthington E.. (Ed.). Dimensions of Forgiveness Psychological Research and the Ecological Perspective. (PP. 139-161). Randnor. P.A Templeton Found Foundation.
- From partner matching using a three – group typology of adult all-Hader, Gean, M. (1970) .Self Actualization mood & personality adjustment in married women . D.A.I. B, 1, 2(B): 897- 898
- Fryer, D. (1995). **Labour Market Disadvantage, Deprivation and Mental Health Benfuturaency the Psychologist**, 265 – 272.
- Green. J.. Burnette. J.. & Davis. J. (2008): **Third- Party Forgiveness: Not Forgiving Your Close Other Betrayer**. Society for Personality and Social Psychology. 1-12.
- Henwood, Fand Miles, I. (1981). **The Experience of Unemployment and Division of Labour**. In. D. Fryer &P. Ullah (Eds): Unemployment People, 94 – 110, Milton Keynes: Open University Press.
- Jahoda, M., (1982): **Employment and unemployment: asocial – psychological analysis**. Cambridge: Cambridge University Press.
- Jones, S. (2004): Forgiveness and its relationship to personality spirituality and well-being: the question of incremental validity, **Unpublished PHD**, North Carolina Wesleyan College.

- Kachadouria, L., Fincham, F., & Davila, J. (2004). The Tendency to Forgiveness in dating and Married Couples: The Role Of attachment and Relationship Satisfaction. **Personal Relationships**, 11, 373-393.
- Koutsos, P., Werthein, E. & Kornblum, J. (2008). Paths to Interpersonal Forgiveness: the Roles of Personality Disposition to Forgive and Contextual Factors in Predicting Forgiveness Following a Specific Offence. **Personality and Individual Differences**, 44, 337-348.
- Lewinsohn, P. M., Youngren, M. A., & Grasscup, S. J., (1979). Reinforcement and Depression in R. A. Depue (Ed). **The Psychobiology of Depressive Disorders. Implications for the Effects of Stress**, 291 – 315. New York: Academic Press.
- Maclean, A.P.(2001) .**Attachment in marriage** : Predicting marital satisfaction
- Maltby, J., Day L. & Barber, L. (2008). **Forgiveness and happiness**, The Differing Contexts.
- McCullough, M. (2001): Forgiveness, Who does it and how do they do it? **American Psychological Society**, 10, 194-197.
- Merwe, P. & Greeff, A. (2003). Coping Mechanisms of Unemployed African Men, **The American Journal of Family Therapy**, 31, 91 – 105.
- **Nir, T. (2009): Tolerance in the Israeli – Palestinian Conflict**, Diss. Abs. Int., 69, 8 (B). 5104.
- Orth, U., Berking, M., Walker, N., Meier, L., & Znoj, H., (2008), Forgiveness and Psychological Adjustment Following Interpersonal Transgressions: A Longitudinal Analysis. **Journal of Research in Personality**, 42, 365 – 385.
- Philpot. C.. (2006): **Inter- Group Apologies Unpublished Doctoral Dissertation**. University of Queensland. Brisbane. Australia.
- Porter, L., (2003). Personal Narratives as Reflections of Identity and Meaning: A Study of Betrayal, Forgiveness and Health. **Unpublished Doctoral Dissertation, University of Tennessee, Knoxville**.
- Rainey. C.. (2008): Are Individual Forgiveness Interventions for Adult More Effective than Group Interventions?: Ameta Analysis. **Unpublished Doctoral Dissertation**. Florida State University. College of Human Science.
- Rebar, A. (1985): **The Penguin Dictionary of Psychology**, Britain, Penguin Book.
- Sastre. M.. Vinsonneau. G.. Neto. F.. Girard. M.. & Mullet. E.. (2003): Forgiveness and Satisfaction With Life. **Journal of Happiness Studies**, 4, 323-335.

- Seligman, A.B. (1999): **Toleration and Religious Tradition**. Society, 36, 5, 51-60.
- Seligman, M. (2002): Positive Psychology. Positive Prevention and Positive Therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.). **The Handbook of Positive Psychology**. New York: Oxford.
- Seybold, K., Hill, P. Neumann, J., & Chi, D. (2001): Physiological and Psychological correlates of Tolerance. **Journal of Personality and Christianity**, 20, 250-259.
- Sinha, R. (2008). Road to Forgiveness: The Influence of Individual differences, a Pology and Perspective Taking. **Unpublished Masters**, Michigan State University.
- Syke, C., & Elias, M. (2007). How forgiveness purpose and religiosity are related to the mental health and well-being of youth. **American of the literature mental. Religion & Culture**, 10 (4), 395-415.
- Tenenboim, T. (2009). Forgiveness In The Israelian- Palestinan Conflict,. **Unpublished Doctoral Dissertation, Boston University, Graduate School of Arts and Science**.
- Timothy, A; Judge, J., bono, A., Erez; E., (2005). Core Self-Evaluation and Job and Life Satisfaction- the Role of Self. Concordance and Goal Attainment. **Journal of applied Psychology**, 190, 2, 257-268.
- Wallace. H.. Exline. J. & Baumeister. R. (2008): Interpersonal Consequences of forgiveness. Dos Forgiveness deter or encourage repeat Offences? **Journal of Experimental Social Psychology**. 144(5). 539-540.
- Waters, L. & Moor, K., (2002). Reducing Latent Deprivation During Unemployment. The Role of Meaningful Leisure Activity. **Journal of Occupational and Organizational Psychology**, 1 (75), 15 – 32.
- www.biblestudy.org/beginner/basic-bible-teaching.html
- www.compassbank.com/personal/loans/students_loan_terms.cfm
- www.findersdiquest.com
- www.imamerreza.phdId-E598
- www.miranet.org/defintions.htm
- www.nslp.org/vnews/display.v/ART/2005.

